

Skarb

ROSSMANN

lato
1/2022

Czujesz
Klimat?


Alterra
NATURKOSMETIK
W ZGODZIE
Z NATURĄ, W ZGODZIE
ZE MNĄ
Alterra
NATURKOSMETIK
Z BIO SKŁAD-NIKAMI
SZAMPON
DO WŁOSÓW
BIO KWIAT POMARAŃCZY
BEZ SILIKONÓW
intensywnie pieniący
dla każdego rodzaju włosów
Vegan
Alterra
NATURKOSMETIK
Z BIO SKŁAD-NIKAMI
SZAMPON
DO WŁOSÓW
BIO MALWA
BEZ SILIKONÓW
intensywnie pieniący
dla każdego rodzaju włosów
Vegan
ROSSMANN
Alterra
NATURKOSMETIK
Z BIO SKŁAD-NIKAMI
SZAMPON
DO WŁOSÓW
BIO HIBISKUS
BEZ SILIKONÓW
intensywnie pieniący
dla każdego rodzaju włosów
Vegan
ROSSMANN
ClimatePartner 14712-2006-1001 klimaneutral
WWW.NATRUE.ORG
Vegan

Poczujmy *Klimat*

Zamknijmy oczy… i przenieśmy się nad morze, rzekę czy na łąkę. Słońce świeci, ptaki śpiewają, wiatr szumi w gałęziach drzew, dzieci brodzą w wodzie lub zbierają jagody. Raj, który chcielibyśmy zachować na zawsze.
Ziemia jest dla nas niezwykle hojna, ale ona też potrzebuje naszej troski i czułości. Dziś nawet bardziej. Na jej stan mają wpływ nasze codzienne wybory, te znaczące i małe – czasem nawet błahe: to jak myjemy zęby, czy segregujemy śmieci i nie palimy nimi w piecach, czy nie marnujemy jedzenia, jemy mniej mięsa, czy korzystamy, gdy tylko to możliwe, z roweru lub publicznej komunikacji, naprawiamy rzeczy, a nie je wyrzucamy, stawiamy na odnawialne źródła energii… Bycie eko wymaga nieco wysiłku, ale szybko wchodzi w krew, zwłaszcza jeśli uświadomimy sobie, że to, co robimy, jest dobre nie tylko dla planety, lecz także dla nas i naszych dzieci. Bo Ziemia – nawet jeśli zabrzmi to nieco patetycznie – jest naszym domem. Innego nie mamy.
W Rossmannie postanowiliśmy wspólnie z Wami zbudować społeczność, która będzie dyskutować i działać na rzecz środowiska, wzajemnie się wspierać. Wspólnotę ludzi, którzy Czują Klimat. Cieszymy się, że jest nas coraz więcej!
Chcemy docenić producentów, którzy podzielają nasze wartości – dążą do ideału zrównoważonego rozwoju czy to drobnymi krokami, czy poprzez wielkie projekty. Wyróżniamy tych, którzy stawiają na naturalne składniki i bardziej przyjazne dla środowiska opakowania, którzy budują „zielone" fabryki. Chcemy ułatwić naszym klientom wybór artykułów bardziej przyjaznych środowisku. Opatrzyliśmy je znaczkiem Czujesz Klimat? (o tym, jakimi kryteriami się kierowaliśmy przy oznaczaniu produktów, przeczytacie wewnątrz numeru).
Dobry klimat to nie tylko czyste powietrze i woda. To również coś, co wyzwala dobrą energię wokół nas, tworzy pozytywne wibracje, porusza serca – jak muzyka. Chcemy Wam podziękować za to, co już robicie dla planety, spotkać się z Wami w bardziej luźnej atmosferze. Dobrą okazją będą sponsorowane przez Rossmanna festiwale: Open'er, OFF Festival, Great September i Siesta. Bawmy się i bądźmy razem dla dobra planety – czyli dla dobra nas samych, naszych dzieci i wnuków.
Niech zielona moc będzie z nami!

Wasz Rossmann

Skarb

Czujesz Klimat?

Ekologiczne postanowienia

Lato pod znakiem festiwali

Wakacje w zgodzie z naturą

Dieta

Dzieci

Ekodom

Wydawca: Rossmann SDP
ul. św. Teresy 109, 91-222 Łódź

Redaktor naczelna:
Agata Nowakowska

Redakcja Rossmann:
Gabriela Borowska, Paulina Marciniak

Dyrektor artystyczna:
Małgorzata Białobrzycka

Projekt makiety:
Joanna Skiba / *Das Agency*

SESJA OKŁADKOWA:
Fotograf: Borys Synak
Art directing: Małgorzata Białobrzycka / *Van Dorsen Artists*
Makijaż: Iza Kućmierowska / *Das Agency*
Włosy: Joanna Imroth / *Das Agency*
Stylizacje: Kania Kamińska / *Das Agency*
Produkcja: *Das Agency*
Retusz: Magda Baran-Kołcz
Modelki: Karolina Andrzejewska / *Uncover Models*, Paulina Szczepanek / *Wave*, Arina Fishman / *Selective*

SESJA PRODUKTOWA:
Zdjęcia: Filip Zwierzchowski / *Das Agency*
Produkcja: *Das Agency*
Retusz: Magda Baran-Kołcz

Redakcja, korekta, skład i łamanie:
Springtime Sp. z o.o.
Druk: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

Znajdziesz nas na portalu i w drogerii internetowej
www.rossmann.pl

www.facebook.com/RossmannPL

www.instagram.com/rossmannpl

www.youtube.com/rossmannpl

Pobierz aplikację Rossmann PL, dołącz do Klubu Rossmann i korzystaj z wyjątkowych rabatów!

GET IT ON Google Play | Available on the App Store | ODKRYWAJ W AppGallery


ISANA
PALETA INSPIRACJI
NAWILŻENIE
(NIE) Z TEJ ZIEMI!
TAG
Verminderung der Faltentiefe bei 85% der Testerinnen
· Pures 6-fach Hyaluron
· Kollagen
ISANA
TAGESCREME
HYALURON INTENSE
· aufpolsternd** & glättend
· Hydro Sofort-Effekt
jeder Hauttyp
LSF 30
Verminderung der Faltentiefe bei 100% der Testerinnen
ISANA
AKTIV SERUM
HYALURON INTENSE
pures 6-fach Hyaluron
· aufpolsternd & glättend
· sichtbare Faltenminderung
jeder Hauttyp
ROSSMANN
ISANA
AUGENCREME
HYALURON INTENSE
· pures 6-fach Hyaluron
· Marines Kollagen
· aufpolsternd** & glättend
jeder Hauttyp
PARFÜM-FREI
• Linia oparta na kwasie hialuronowym
• Formuły bez mikroplastiku
• Certyfikowane kartoniki z kontrolowanych źródeł

Klimatyczne *zakupy*

tekst

Konrad Kowalczyk
Agata Nowakowska
Paulina Zalewska

Czujesz klimat? Jeśli tak, to znaczy, że starasz się żyć, dokonywać wyborów, w tym także robić zakupy, z troską o Ziemię i jej przyszłość.





Rossmann chce odpowiedzialnie uczestniczyć w tym, co dziś ważne dla świata i ludzi, dla naszej przyszłości. Chcemy włączyć się w zwiększanie świadomości ekologicznej i budowanie proekologicznych postaw. Społeczność powstająca wokół naszej akcji Czujesz Klimat? to ludzie, którzy chcą wybierać to, co dobre dla środowiska i dopingować producentów do zrównoważonego rozwoju.
Czujesz Klimat? jest także platformą służącą wzajemnemu inspirowaniu się do bycia bardziej eko. Cieszymy się, że jest nas coraz więcej. To, co dobre, dobrze jest robić razem!
Co to znaczy „być bardziej eko"? To poprawiać jakość naszego życia, to także powrót do tego, co bliższe naturze i zgodne z naszym naturalnym rytmem. Świat bardziej eko dzięki takim staraniom to również nasza pozytywna spuścizna dla przyszłych pokoleń.
Jak więc być bardziej eko? Sposobów jest wiele, w każdej dziedzinie życia możemy zdecydować się na to, co lepsze dla środowiska, wybierając świadomie. Znaczenie ma to, jak organizujemy nasz dom, z jakiego transportu korzystamy, jakie produkty wybieramy podczas zakupów itd. Lista jest długa. W byciu eko doskonale sprawdza się zasada: nawet małe kroki mają znaczenie. Można zacząć od zadania sobie samemu pytania: Czujesz klimat?

ZAKUPY BARDZIEJ PRZYJAZNE ŚRODOWISKU, CZYLI JAKIE?

Produkty bardziej eko są dostępne w drogeriach Rossmann od kilku lat. Staramy się, by było ich coraz więcej. Dostrzegamy, że coraz częściej producenci podzielają nasze podejście i sami, nie czekając na krajowe prawo i unijne dyrektywy, starają się, by ich produkty były bardziej przyjazne środowisku. Coraz więcej firm pakuje kremy, szampony czy balsamy w plastik z recyklingu. Z takiego plastiku powstają też akcesoria, np. jednorazowe maszynki do golenia. Korzystanie z plastiku, który już kiedyś został wyprodukowany i wykorzystany, to jedno z możliwych rozwiązań, drugim jest poszukiwanie surowców, które mogą plastik zastąpić, ale są biodegradowalne, czyli ulegną w naturalnych warunkach rozkładowi. Stąd w Rossmannie coraz więcej produktów, np. z bambusa czy włókien kukurydzy.
Wśród producentów coraz mocniej przebija się też postawa *less waste* (mniej odpadów). Zamiast lądować

Początki akcji *Czujesz Klimat?* *

W styczniu 2020 roku Rossmann zorganizował konferencję na temat wyzwań środowiskowych, przed którymi stoją producenci i handlowcy. Wspólnie z przedstawicielami 53 firm kosmetycznych, farmaceutycznych i spożywczych oraz razem z reprezentantami Polskiego Związku Przemysłu Kosmetycznego dzieliliśmy się dobrymi praktykami, podejmowanymi inicjatywami proekologicznymi i planami na zrównoważony rozwój. Jednogłośnie uznaliśmy wówczas, że konieczne jest połączenie sił w promowaniu ekologicznie odpowiedzialnych postaw konsumenckich, także poprzez ułatwianie klientom wyboru produktów, tych które czują klimat.



w koszu, dotychczasowe odpady są wykorzystywane w nowatorski, czasami zaskakujący, sposób, np. fusy od kawy – dzięki specjalnemu procesowi – stają się materiałem na trzonki do pędzli. Takie naturalne surowce często nawet wyglądem przypominają plastik, ale są biodegradowalne: jeśli wrzucimy je do kompostu, po jakimś czasie nie zostanie po nich ślad.
Papierowe etykiety są potrzebne i producentom, i klientom – chcemy przecież wiedzieć, z jakich składników powstał krem, który nakładamy na twarz, czy jak stosować serum. Coraz popularniejsze są jednak opakowania czy etykiety z papieru makulaturowego, papieru kamiennego (wymagającego znacznie mniej wody w procesie produkcji) czy przyjaznej środowisku biofolii.
Od kilku lat zmieniają się też same fabryki. Producenci szukają rozwiązań pozwalających emitować do atmosfery mniej dwutlenku węgla czy zużywać mniej wody. Korzystają z odnawialnych źródeł energii, zmniejszają wielkość opakowań, by zmieściło się więcej produktów w jednym transporcie, czy zmieniają formuły swoich produktów na kostki (bez wody lub z minimalnym udziałem wody), stosują składniki pozyskiwane w produkcji organicznej (m.in. bez nawozów sztucznych) czy nie bielą chlorem bawełny, z której powstają np. podpaski.

CO OZNACZA ZNACZEK CZUJESZ KLIMAT?

Od 2021 roku w drogeriach Rossmann ekowybory ułatwiają klientom oznaczenia Czujesz Klimat?. Kiedy sięgacie po produkty z tym znakiem, możecie mieć pewność, że oprócz jakości i funkcjonalności oferują one dodatkową wartość – mają przyjaźniejsze środowisku opakowanie, skład, proces produkcji. Do tej pory, przyznając znaczki Czujesz Klimat?, koncentrowaliśmy się na tym, czy produkt ma certyfikat naturalności i opakowanie przyjazne środowisku. W 2022 roku postanowiliśmy pójść dalej. Oznakowaliśmy produkty wyróżniające się na tle pozostałych ze względu na:

- skład,
- opakowanie,
- proces produkcji.

Na etykietach produktów wyróżnionych znaczkiem Czujesz Klimat? znajdziecie piktogramy, które podpowiedzą, czym wyróżnił się dany produkt.
Czasem będzie to jedna cecha, a niekiedy nawet trzy.

NATURALNY, PRZYJAZNY *skład*

Jakimi kryteriami kierowaliśmy się, wybierając produkty przyjazne środowisku ze względu na skład?
Naszym zdaniem są to produkty:

- mające wysoki udział składników pochodzenia naturalnego,
- z certyfikatami (np. ECO CERT, Natrue),
- bez mikroplastiku,
- w bardzo wysokim stopniu biodegradowalne,
- *waterless*, czyli ograniczające zużycie wody, np. szampony w kostce,
- *less waste*, czyli niegenerujące odpadów, np. kubeczki menstruacyjne, płatki kosmetyczne wielokrotnego użytku, wielorazowe pieluchy dla dzieci,
- akcesoria kosmetyczne z materiałów naturalnych, np. posiadające bambusowe trzonki szczoteczki do zębów, akcesoria z fusów po kawie, gąbki naturalne, np. konjak, wyroby z włókna czy włosia naturalnego,
- produkty wykonane w całości z tworzywa z recyklingu, np. kosmetyczki lub ozdoby do włosów.

DOBRE DLA ŚRODOWISKA

opakowanie

Za przyjazne środowisku opakowania uznaliśmy:

- zawierające plastik z recyklingu lub szkło ze stłuczki,
- wytworzone z makulatury,
- z certyfikatem FSC,
- wyprodukowane z tworzywa z biomasy, np. z trzciny cukrowej (często wyróżnione również certyfikatem I'm green),
- refille, czyli opakowania uzupełniające, przy których produkcji wykorzystuje się do 85-90 proc. mniej plastiku,
- biodegradowalne,
- ze zmniejszoną zawartością plastiku w porównaniu do standardowego opakowania.

BARDZIEJ ZIELONA

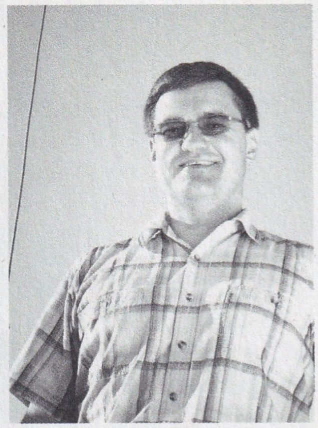
produkcja

Jakie procesy produkcyjne uznaliśmy za zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju, czyli bardziej przyjazne środowisku?
Doceniliśmy artykuły, których produkcja odbywa się:

- przy użyciu energii ze źródeł odnawialnych,
- w zamkniętym obiegu wody lub ze znacząco mniejszym zużyciem wody,
- w procesie pozwalającym na zmniejszoną emisję CO_2,
- przy pełnej kontroli produkowanych odpadów, które są w 100 proc. segregowane i nie trafiają na wysypiska.

Po stronie natury

Nasz EKSPERT



Marcin Popkiewicz

Fizyk, analityk megatrendów ekspert i dziennikarz, autor bestsellerowych książek „Świat na rozdrożu", „Nauka o klimacie" i „Rewolucja energetyczna. Ale po co?"

rozmawia
Emil Marat

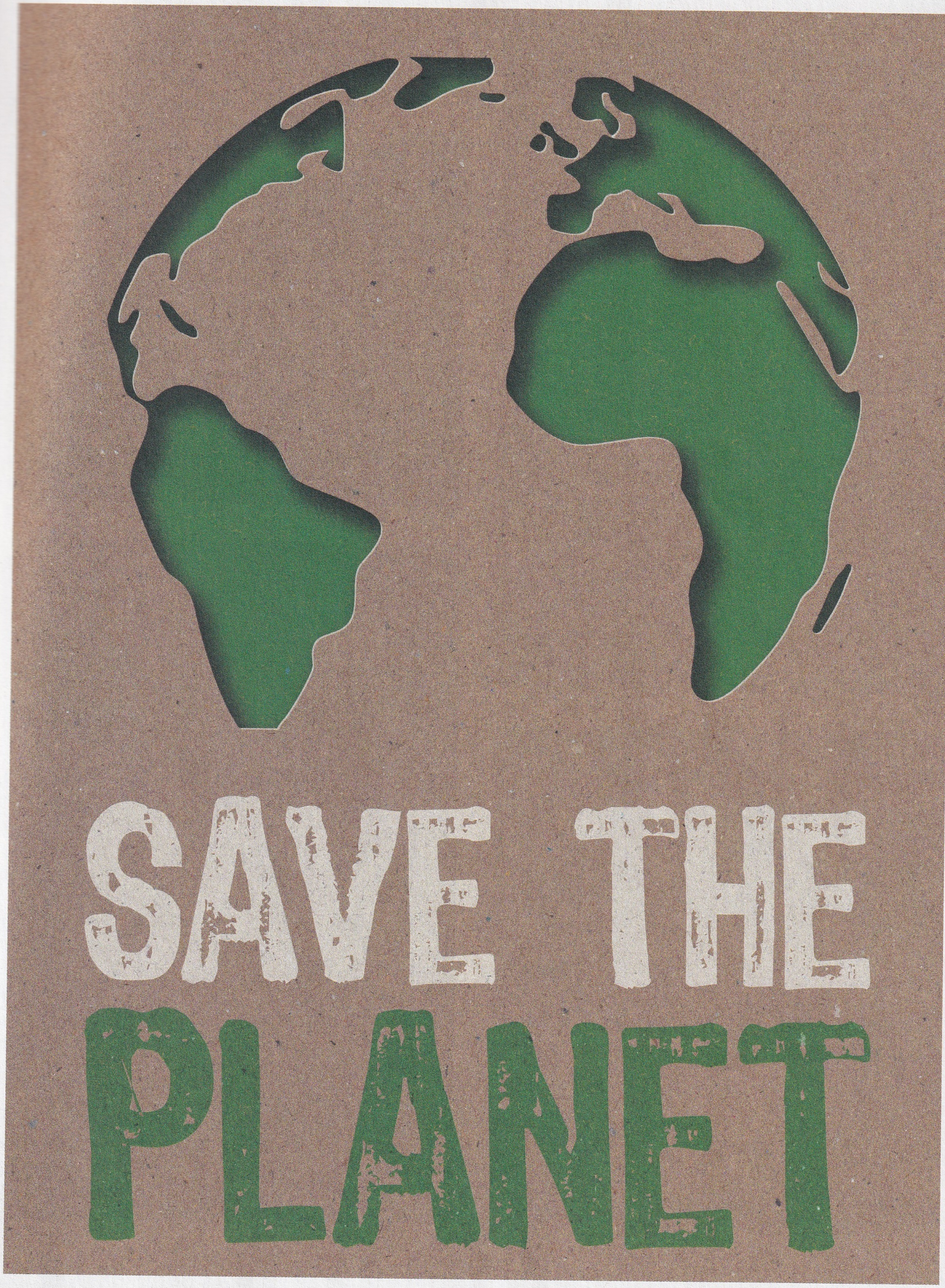
Indywidualne decyzje mogą mieć duże znaczenie, bo wymuszają zmiany i pociągają za sobą rozwiązania systemowe – mówi Marcin Popkiewicz.

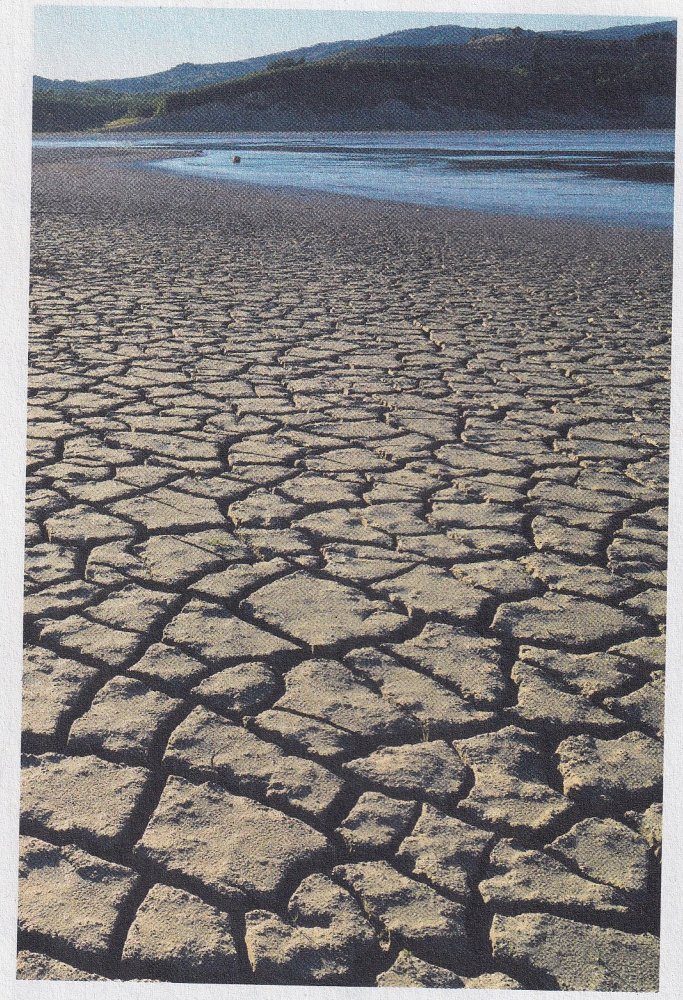
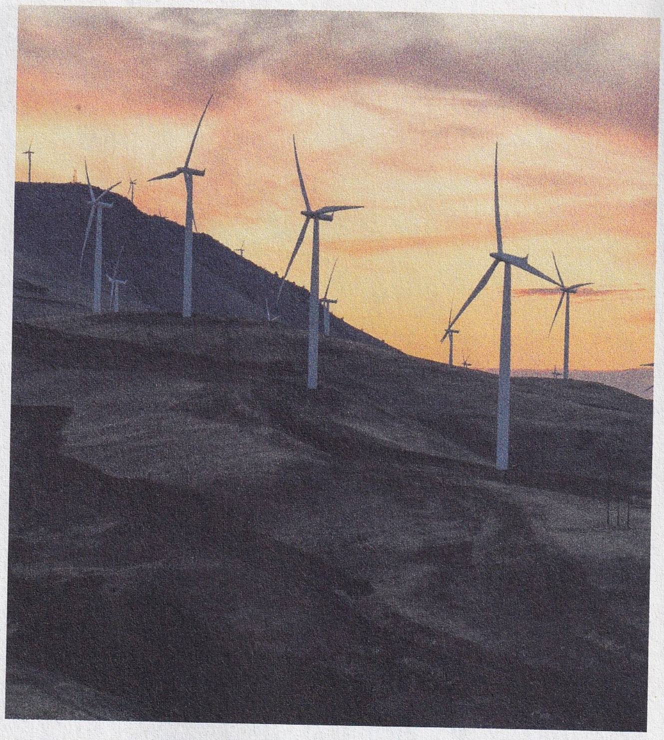
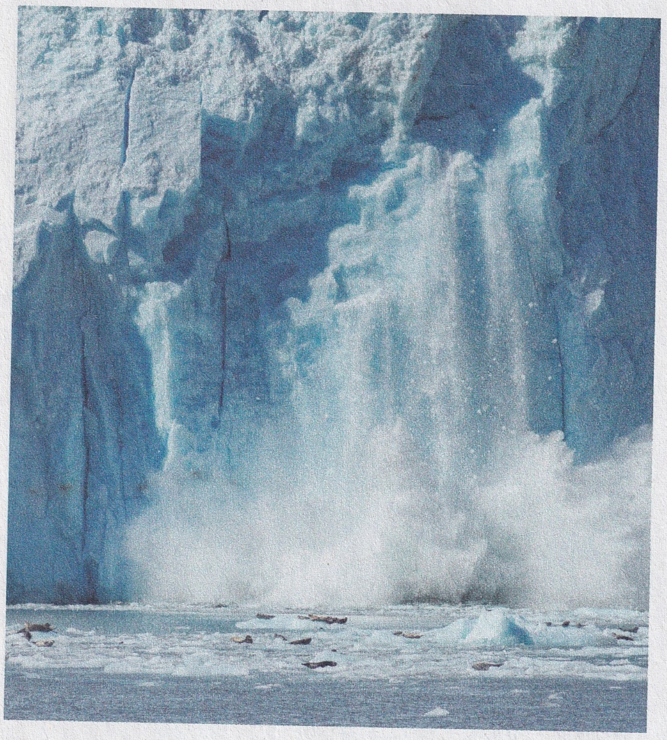
Za oknem lato, zieleń i życie. A ekolodzy i klimatolodzy ciągle mówią, że świat zmierza ku zagładzie…

No tak. Zatem pierwsza myśl: „Zmieńmy kanał na taki, gdzie będzie coś miłego". Nie bardzo chcemy słyszeć, że:

- stężenie dwutlenku węgla, metanu i innych gazów cieplarnianych w atmosferze gwałtownie rośnie, sięgając poziomu najwyższego od milionów lat;
- ziemski system klimatyczny w ostatnich latach akumuluje – co sekundę – ciepło odpowiadające kilku eksplozjom bomby atomowej klasy Hiroszima;
- las deszczowy Amazonii jest na krawędzi stepowienia;
- lodowce szelfowe Antarktydy Zachodniej zbliżają się do punktu rozpadu;
- tropikalne rafy koralowe są już właściwie skazane na zagładę;
- temperatury na terenach zamieszkanych przez miliardy ludzi w Indiach, Afryce czy na Bliskim Wschodzie są na drodze do „wzrostu", który uczyni je niezdatnymi do życia, a ich mieszkańców zmusi do masowej migracji.

Nie chcemy też słyszeć o tym, że tankując swój samochód czy lecąc na wakacje, płacimy Rosji ciężkie pieniądze, za które kupi bomby zabijające naszych sąsiadów. Wszystko to konsekwencje naszego uzależnienia od spalania ropy naftowej, węgla i gazu ziemnego. Nie rozwiążemy tych problemów, wypierając je.


SAVE THE
PLANET


Segregujemy śmieci, nie palimy byle czym w piecach, mamy coraz bardziej ekologiczne samochody, jeździmy na rowerach, na dachach instalujemy fotowoltaikę. Jednak co z tego, skoro jeden wielki koncern bardziej zatruwa Ziemię niż wszystkie domowe gospodarstwa w dużym mieście?

Indywidualne decyzje mogą mieć duże znaczenie, bo wymuszają zmiany i pociągają za sobą rozwiązania, powiedzmy systemowe. Jeśli na co dzień używam roweru, a nie samochodu – potrzebuję nie wybetonowanych miejsc parkingowych, ale otoczonych zielenią ścieżek rowerowych. Jeśli szybciej i bezpieczniej będę mógł dojechać do pracy, a moje dzieci do szkoły rowerem – wybiorę rower. Jeśli takich osób jak ja będzie coraz więcej, obserwujący społeczeństwo decydenci – politycy będą serio traktować kwestię owej zieleni i ścieżek, bo będą zabiegać o nasze głosy. Im więcej ludzi nastawionych proekologicznie – tym więcej proekologicznych decyzji, decyzji nie indywidualnych, ale dotyczących miasta, kraju, świata. Ich suma przekłada się na system.

Zatem na początek – powiedzmy o decyzjach indywidualnych. Jakie proekologiczne wybory każdego z nas są według pana najważniejsze?

Warto wprowadzać zmiany tam, gdzie dadzą największy efekt. Brzmi to radykalnie, ale najważniejsze jest pohamowanie się z konsumpcją, ograniczenie ilości zjadanego mięsa, szczególnie wołowiny i baraniny, rezygnacja z latania samolotami, rezygnacja z podróżowania samochodem lub co najmniej ograniczenie tych podróży. Z pomniejszych np. branie prysznica zamiast kąpieli czy wentylator zamiast klimatyzacji. Są też zmiany dające spory efekt, ale wymagające inwestycji, jak np. termomodernizacja domu, zmiana ogrzewania lub zakup instalacji fotowoltaicznej.

I każda z tych decyzji jest pana zdaniem jednocześnie czymś w rodzaju oddania głosu w referendum: za światem/ przeciw światu?

Mocno powiedziane. Ale w dużym stopniu tak. Kupując dużo mięsa – głosujemy na jego produkcję, a przemysłowa hodowla zwierząt wiąże się nie tylko z dużą emisją gazów cieplarnianych, lecz także z wylesianiem i innymi problemami środowiskowymi oraz oczywiście z cierpieniem zwierząt. Tankując samochód – głosujemy na zmianę klimatu, smog i armię Putina. Z drugiej zaś strony, gdy przechodzimy na jedzenie wege – głosujemy na zmiany, podobnie gdy montujemy ekologiczną pompę ciepła czy panele fotowoltaiczne.

„Głosujemy"... Czyli ktoś może też powiedzieć: „To ja jestem przeciw; niech się wali, niech się pali – chcę latać na wakacje samolotem, a nie jeździć pociągiem, chcę mieć mocny samochód z silnikiem Diesla, bo lubię... Nie chcę zmieniać swoich kulinarnych upodobań i tradycji". I tak dalej.

Owszem. Tylko należy sobie zdać sprawę, że to bardzo tymczasowa postawa, bo jeśli większość ludzi tak się zachowa, pozostając przy *status quo*, wkrótce żadnego wyboru już nie będzie. Nie będzie żadnej „wolności". Również dla tych, którzy są przeciw. Jeśli temperatura wzrośnie o cztery, pięć stopni – będziemy mieć taką zmianę globalnej temperatury powierzchni Ziemi, jaka nastąpiła do naszych czasów od maksimum epoki lodowej. To byłaby inna planeta.

To znaczy? Co może się stać w ciągu najbliższych lat? Będziemy żyć na pustynnej planecie, przypominającej filmową Diunę?

Nie do końca. W sumie w cieplejszym klimacie woda będzie intensywniej parować z oceanów, a że atmosfera wiele wody w sobie nie mieści – ile wyparuje, tyle spadnie. Będzie więc w sumie padać więcej, tyle że często w innych miejscach niż dotychczas. Na przykład w rejonie Morza Śródziemnego przemieszczająca się w kierunku biegunów sucha

---

*

Marcin Popkiewicz w najnowszej książce – „Zrozumieć transformację energetyczną" pisze, co możemy zrobić, żeby pozbyć się uzależnienia od paliw kopalnych, a przy tym ochronić klimat, przestać finansować rosyjską armię, wzmocnić polską gospodarkę i podnieść jakość naszego życia.

---

*

Nasz świat w 85 proc. zasilają paliwa kopalne: ropa naftowa, gaz ziemny i węgiel. Mamy problem: własne wydobycie paliw kopalnych zaspokaja jedynie niewielką część zapotrzebowania Unii Europejskiej. Importujemy aż 96 proc. ropy, 87 proc. gazu ziemnego i 36 proc. węgla. Masa pieniędzy szerokim strumieniem płynie do szejków arabskich i kremlowskich oligarchów. A ceny rosną! Dużo zależy od naszych indywidualnych decyzji o korzystaniu z alternatywnych źródeł energii.

strefa saharyjska będzie nasuwać się nad Europę, co spowoduje spadek opadów. Jednak nawet tam, gdzie będzie padać więcej, może postępować wysychanie – klimat się zmieni: wyższa temperatura przyspiesza parowanie wody. Widzimy to już w Polsce, gdzie przy ilości opadów utrzymującej się na podobnym poziomie co dekady temu coraz częściej mamy do czynienia z suszą.

Polska z jej położeniem ucierpi szczególnie?

Nasz kraj na szczęście nie będzie wśród tych ponoszących najpoważniejsze konsekwencje zmiany klimatu. Owszem, będą susze, wzrost poziomu morza będzie powodował utratę linii brzegowej (np. Hel najpierw zostanie wyspą, a następnie zniknie pod wodą), a później miast portowych, będą pożary lasów i sporo innych następstw, ale to drobiazg w porównaniu z tym, co będzie się działo w strefie tropikalnej. Zabójcze dla ludzi i rolnictwa upały, klęski nieurodzaju, głód, załamanie gospodarki, państwa upadłe, chaos, przemoc i masowe migracje. A jak ci ludzie staną na granicach Europy i powiedzą, że oni przecież w Afryce prawie nie spalali paliw kopalnych, i że to my naszym sposobem życia – naszymi elektrowniami węglowymi, samochodami itd. – zmieniliśmy klimat tak, że oni nie mogą już żyć tam, gdzie ich rodzice, to co wtedy zrobimy? Jak im odpowiemy?

Za jeden z głównych powodów nadmiernego eksploatowania Ziemi naukowcy od lat uważają przeludnienie. Im więcej ludzi, tym więcej trzeba wszystkiego wyprodukować, a więc wzrost gospodarczy musi być nieustanny. Tymczasem ostatnio przyrost demograficzny na Ziemi nieco zwolnił. Czy to wystarczy, żeby polepszyć sytuację?

Najbogatsze 10 proc. ludzkości odpowiada za ponad połowę emisji dwutlenku węgla. Biedniejsza połowa ludzkości tylko za około 7 proc. To nie miliardy ubogich ludzi na globalnym Południu są problemem z punktu widzenia zmiany klimatu. Problemem, a raczej katastrofą, byłoby jednak, gdyby ci ludzie zaczęli żyć w taki sposób, w jaki żyjemy my: gdyby pobudowali elektrownie węglowe, wsiedli masowo do samochodów, zaczęli jeść tyle mięsa, obkupili się w gadżety, zainstalowali klimatyzację itd. Jeśli zaczęliby żyć jak Europejczycy czy Amerykanie, do czego mają ludzkie prawo, to owszem, przekraczamy czerwoną linię: na początku XX wieku na naszej planecie było około 1,5 mld ludzi, dziś jest jakieś 7,8 mld, do połowy tego stulecia może być około 10 miliardów.
Ekonomiści i politycy kurczowo trzymają się filozofii wzrostu gospodarczego. Tymczasem jeśli światowa gospodarka rosłaby w takim tempie jak w minionych dekadach, do lat 50. XXI wieku urosłaby trzykrotnie, co – przy utrzymaniu obecnego kształtu systemów energetycznego i gospodarczego – oznaczałoby trzykrotny wzrost zużycia zasobów i wpływu na środowisko. W tym kontekście straszna napaść Rosji na Ukrainę może być także dla nas jakimś rodzajem szokowego otrzeźwienia: my, czyli Europa, możemy szybciej uwolnić się od paliw kopalnych…

W nowej książce zadaje pan pytanie: „Czy możemy wysłać Putina razem z jego <gazrurką> do diabła? I jak szybko?". Możemy? Musimy? Nie ucierpi na tym codzienny „dobrobyt" i dobrostan?

Wojna w Ukrainie uświadomiła nam, że Putin wykorzystuje zasoby eksportowane do Europy jako broń przeciwko nam. Broń ta służy mu do rozbijania jedności wspólnoty, do szantażu. Europa własnymi pieniędzmi finansuje agresywnego, okrutnego dyktatora. Kreml jest z tego bardzo zadowolony, a odchodzenie Europy od paliw kopalnych – węgla, ropy, gazu – traktuje jako poważne zagrożenie. Myśląc

długoterminowo, perspektywicznie, nie ma innej drogi niż uwolnienie się od tego szantażu, nawet kosztem tymczasowych wyrzeczeń. Do kwestii ekologicznych doszły sprawy naszego bezpieczeństwa. Gaz ziemny nie będzie już traktowany jako paliwo przejściowe zastępujące spalanie węgla. Trzeba szybko inwestować w nowe źródła energii – rewolucja energetyczna musi przyspieszyć. Uświadomienie sobie tego jest efektem rozpętanej przez Rosję barbarzyńskiej wojny.

Jakie źródła energii powinny być najważniejsze? Naprawdę wiatraki i fotowoltaika mogą uratować naszą cywilizację i w miarę podobny do dzisiejszego styl życia? Na każdym kroku w Polsce widzimy nowo zainstalowane panele fotowoltaiczne. Podjęto decyzje o zbudowaniu pierwszej elektrowni atomowej. Tymczasem pan stawia tezę, że ostatnie lata, jeśli chodzi o transformację energetyczną w Polsce, były zmarnowane. Chyba aż tak źle nie jest?

Budowa farm wiatrowych została praktycznie zatrzymana, fotowoltaika też jest przyblokowywana, biogazu też prawie nie ma. Termomodernizacja budynków buksuje w miejscu, inwestycje w infrastrukturę transportową promują najmniej efektywny energetycznie transport drogowy, wykluczenie transportowe na prowincji – brak dogodnych połączeń autobusowych i kolejowych – wymusza posiadanie samochodów. Można powiedzieć, że wielkie koncerny energetyczne skutecznie zablokowały pojawienie się konkurencji, a same ugrzęzły w starym podejściu do systemu energetycznego. Polska importuje prawie całą ropę naftową, około 85 proc. gazu ziemnego i sporo węgla. Import ten w latach 2000-2020 kosztował nas (po korekcie związanej z inflacją) 1160 miliardów złotych. I spalamy sobie te paliwa, jakby nic złego to nie znaczyło.



*

Średnioroczna temperatura w Warszawie w ciągu ostatnich 50 lat wzrosła z 7,5 do 10 st. C, a we Wrocławiu z 8,5 do blisko 11 st. C! Globalne ocieplenie nie jest mitem ani fake newsem, nie jest kwestią wiary. Wszystkie znaczące organizacje naukowe zgodnie stwierdzają, po analizie wszelkich dostępnych wyników badań, że od mniej więcej stu lat klimat Ziemi się ociepla, a główną tego przyczyną są emitowane przez nas gazy cieplarniane – przede wszystkim CO_2 ze spalania paliw kopalnych.

Polska wciąż „lubi" węgiel: miejscowości w naszym kraju okupują szczyt listy najbardziej zanieczyszczonych w Europie. Jak pokazują raporty Europejskiej Agencji Środowiska, spośród 50 miast Europy z najgorszym powietrzem, ponad 3/4 znajduje się w naszym kraju!

Jeszcze kilka lat temu nie wiedzieliśmy, że tak jest. Potem powstały organizacje, takie jak Polski Alarm Smogowy, i mapy stanu zanieczyszczenia powietrza, na których każdy może sprawdzić, czy może wyjść z dzieckiem na spacer. I często dowiaduje się, że pozornie piękna pogoda jest groźna dla zdrowia.

Zanieczyszczenia powietrza to 4 mln Polaków chorujących na astmę, 2 mln cierpiących na obturacyjną chorobę płuc, choroby serca, permanentne złe samopoczucie, wcześniejszą niesamodzielność na starość i szereg innych przypadłości. Czy można to nazwać szczęśliwym życiem? W Polsce z powodu smogu – zanieczyszczeń powietrza – wciąż umiera corocznie 40-50 tysięcy osób. Tu też, odchodząc od paliw kopalnych, możemy podnieść jakość naszego życia.

I rezygnując ze starych, zanieczyszczających powietrze samochodów? Niektóre miasta wkrótce nie będą wpuszczać do centrów starych diesli.

To tylko jeden z drobnych elementów naszej rzeczywistości. Szerzej patrząc na transport miejski, powinniśmy korzystać z doświadczeń miast takich jak Kopenhaga czy Amsterdam, gdzie już w latach 70. i 80. ograniczono ruch samochodowy i postawiono na rowery oraz transport publiczny: rowerem dojedzie pan w tych miastach wszędzie – umożliwia to wspaniała sieć bezpiecznych ścieżek. Statystyczny Holender, kiedy musi pokonać dystans do 20 kilometrów, najczęściej wybiera rower jako środek lokomocji.

Pamiętam naszą rozmowę sprzed kilku lat. Mówił pan, że nie podróżuje samolotami. Nawet na konferencje naukowe pan nie lata... Pana dzieci nie zobaczą nigdy egzotycznych krajów?

I odpowiadałem, że to błędne koło: miałbym z rodziną lecieć samolotem, by obejrzeć rafy koralowe, które mój lot by niszczył, zwiększając efekt cieplarniany i zakwaszając oceany? Tak po ludzku źle bym się z tym czuł. Kiedy dzieci dorosną, będą podejmowały decyzje samodzielnie. Ale to nie znaczy, że wakacje spędzamy w krzakach pod domem. Tyle jest do zobaczenia w Polsce i Europie. Kiedy jedziemy do Chorwacji czy na narty w Alpy, korzystamy z pociągów i autokarów. To taki sposób podróży *slow* – kilka godzin w pociągu np. do Wiednia, tam nocleg i zwiedzanie, potem kolejnych kilka godzin w podróży. Osobiście lubię takie poznawanie świata, wolę to niż „teleportację" samolotem z Warszawy do hotelu na miejscu.

Jest pan optymistą? Naprawdę wierzy pan, że da się jednocześnie „uratować własną skórę", poprawić zdrowie, wzmocnić polską gospodarkę i podnieść jakość życia?

Na tak postawione pytanie mogę odpowiedzieć, że tak, uważam to za możliwe. W swoich wykładach czy książkach pokazuję, jak można to zrobić w oparciu o już dostępne technologie. A kwestia czy to zrobimy, pomimo blokujących zmiany grup interesów, naszej krótkowzroczności i innych barier? Nie wiem. Grono osób przekonanych do transformacji energetycznej szybko rośnie, także w Polsce. Powiedziałbym, że dalsze trzymanie się paliw kopalnych przez Polskę mógłby rekomendować tylko socjopata, lobbysta związany z przemysłem paliw kopalnych albo agent Kremla. Ze swojej strony dokładam kolejne cegiełki, jak mogę. I liczę na to, że nasze Czytelniczki i Czytelnicy też.

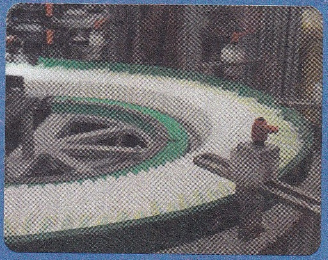
Wspólna troska o planetę

W firmie **Procter & Gamble** zrównoważony rozwój jest istotnym elementem prowadzenia działalności i jest dla nas priorytetem od dziesięcioleci.

Produkujemy z myślą o środowisku

Wszystkie nasze fabryki w Polsce regularnie zmniejszają swój wpływ na planetę:
- Korzystamy w 100% z zielonej energii
- Nie wysyłamy żadnych odpadów produkcyjnych na wysypiska, wszystkie z nich otrzymują drugie życie





Inspirujemy młode pokolenia

Wierzymy, że świadomość na temat środowiska należy rozwijać już od najmłodszych lat, dlatego wspólnie z Fundacją Nasza Ziemia, opracowaliśmy program edukacji ekologicznej dla dzieci – „Czysta Ziemia". Z zawartych w nim materiałów i lekcji na temat oszczędzania wody, ograniczenia zużycia energii oraz segregacji odpadów skorzystało już ponad **30 tysięcy** uczniów z całej Polski.

Fundacja Nasza Ziemia



Umożliwiamy odpowiedzialną konsumpcję

Świat potrzebuje marek, które będą spełniać oczekiwania pod względem jakości, a przy tym pozwolą dokonywać bardziej zrównoważnonych wyborów. W tym celu m.in.: od lat zwiększamy udział materiałów z recyklingu w produkcji opakowań oraz wprowadzamy składniki pochodzenia naturalnego do składu produktów. Oto kilka przykładów wprowadzonych w ostanim roku do sklepów sieci Rossmann:



We wszystkich płynach do płukania tkanin **Lenor** zmieniliśmy komponenty zmiękczające – teraz za miękkość **Lenor** odpowiada 85% składników pochodzenia roślinnego.



Chusteczki **Pampers Coconut Pure** produkujemy w 100% z naturalnych włókien celulozy pozyskiwanych z zarządzanych w zrównoważony sposób źródeł. Chusteczki nasączone są w 99% składnikami pochodzenia naturalnego.



Formuła naszej nowej wegańskiej maski do włosów **Aussie SOS Supercharged Repair** składa się w 94% z naturalnych składników.

blend-a-med · Oral-B · always · Naturella · ARIEL · Vizir · Lenor · ambi pur · FAIRY
PANTENE · head & shoulders · AUSSIE · Herbal Essences bio:renew · Gillette · Gillette Venus · Old Spice · Secret · Pampers

KOSMETYKI GARNIER WYPRODUKOWANE W POLSKIEJ, ZIELONEJ FABRYCE

Czy wiesz, że duża część produktów marki Garnier jest produkowana w lokalnej fabryce w Polsce? Jest ona jedną z najnowocześniejszych w branży kosmetycznej i w 2022 roku świętuje swoje 25-lecie. To tam powstają m.in. produkty do pielęgnacji włosów Garnier Botanic Therapy, czy Garnier Color Naturals – domowa koloryzacja.



L'Oréal Warsaw Plant w podwarszawskich Kaniach to nowoczesna fabryka, w której produkcja odbywa się w zrównoważony sposób i która przez swoje działania, realizuje **zielone zobowiązania marki Garnier** w ramach programu **Green Beauty.** Celem jest zmniejszanie wpływu na środowisko, co obejmuje:

WIĘCEJ ENERGII ZE ŹRÓDEŁ ODNAWIALNYCH

Fabryka kupuje energię wiatrową z elektrowni wodnych, a do 2025 roku cała wykorzystywana w zakładzie energia będzie pochodzić ze źródeł odnawialnych.

WIĘCEJ OPAKOWAŃ Z RECYKLINGU I DO RECYKLINGU

Już ponad 60% butelek PET pochodzi z recyklingu, a do 2025 roku wszystkie opakowania Garnier będą wyprodukowane z materiałów z recyklingu.

WIĘCEJ SOLIDARNEGO POZYSKIWANIA SUROWCÓW

Doskonałym przykładem jest szampon Botanic Therapy Miód & Propolis, w przypadku którego miód pozyskujemy w sposób zrównoważony w ramach programu Ochrony dobrostanu pszczół.

REDUKCJĘ ZUŻYCIA WODY

Na terenie fabryki zbudowano stację recyklingu wody, która pozwala na oczyszczanie ścieków produkowanych w fabryce i ponowne wykorzystywanie odzyskanej wody o wysokim standardzie. Dzięki innowacyjnym i proekologicznym rozwiązaniom, w 2020 roku udało się zredukować zużycie wody o 50% w porównaniu do 2005 roku, co odpowiada niemal 7 mln półlitrowych butelek, przy jednoczesnym wzroście produkcji o 220%.

REDUKCJĘ ODPADÓW

W fabryce odpady są sortowane u źródła ich powstania, np. na linii produkcyjnej, a potem przetwarzane. Dajemy im drugie życie – tak powstają plastikowe wieszaki, doniczki, płyny do spryskiwaczy czy nawet cegła. Od 2001 r. fabryka jest bezodpadowa – wszystko jest ponownie wykorzystywane lub przetwarzane.

Garnier Botanic Therapy

Garnier od lat dba o naturalne piękno – zarówno nasze, jak i planety. Produkty do pielęgnacji włosów Botanic Therapy są tego kolejnym dowodem. To nie tylko skuteczne botaniczne formuły i piękny efekt na włosach, ale również dbanie o środowisko. W ich produkcji wykorzystywane są składniki pochodzenia naturalnego, m.in. odżywcze olejki i ekstrakty z roślin. Ale to nie wszystko. Opakowania Botanic Therapy, po wykorzystaniu produktu, nadają się do ponownego przetworzenia – wystarczy wrzucić je do odpowiednio oznaczonego kosza.

Szampon i odżywka Garnier Botanic Therapy Olejek Rycynowy i Migdał to odżywcze, wzmacniające formuły, idealne do włosów osłabionych i łamliwych. Dzięki niezwykłej kompozycji olejku rycynowego i ekstraktu z migdałów, włosy są wzmocnione* i odżywione.

*Test instrumentalny po zastosowaniu szamponu i odżywki.

Garnier Color Naturals

Głęboki, trwały i pełen blasku kolor oraz odżywione i miękkie włosy? To możliwe z kremem koloryzującym Garnier Color Naturals. Kremowa formuła z pięcioma olejkami odżywia i wygładza włókna włosa – włosy są elastyczne, błyszczące, miękkie w dotyku i 4 razy mocniejsze. Ponadto olejki zapewniają podwójną ochronę: dla bogatego i trwałego koloru oraz dla jedwabistych w dotyku włosów. Krem koloryzujący wnika głęboko w strukturę włosów, aby nadać im intensywny i trwały kolor oraz zapewnić ochronę w trakcie koloryzacji a także do 100% pokrycia siwych włosów. Efekt utrzymuje się do 8 tygodni.



Jak poruszać się po naszym systemie znakowania produktów?

Nasz **system znakowania produktów pod względem ich wpływu na środowisko** jest już dostępny na stronie: www.garnier.pl/zielony-system-znakowania-produktow

Jednym z zielonych zobowiązań Garnier w ramach programu Green Beauty jest poprawa profilu środowiskowego i społecznego naszych produktów. Zależy nam również na tym, aby dać konsumentom dostęp do niezbędnych informacji na ten temat, aby mogli dokonywać bardziej zrównoważonych wyborów.

Dlatego, z pomocą niezależnych ekspertów i naukowców, opracowaliśmy innowacyjny i transparentny system oznaczeń, który w prosty sposób wyjaśnia i pozwala porównać wpływ naszych produktów na środowisko i społeczności.

Na stronie każdego produktu do pielęgnacji włosów (a z czasem i pozostałych kategorii), znajdziesz oznaczenie literowe odpowiadające jego wynikowi. Każdy produkt jest oceniany w skali od A do E, gdzie A oznacza kosmetyk najlepszy w swojej klasie, czyli najmniej oddziałowujący na środowisko i społeczności.

Na ostateczny wynik składa się 14 kluczowych czynników, które mogą mieć wpływ na środowisko w trakcie cyklu życia produktu, m. in. produkcja składników, produkcja opakowania, produkcja samego produktu, jego użytkowanie (w tym ilość wykorzystywanej ciepłej wody i biodegradowalność formuły) oraz utylizacja opakowania.

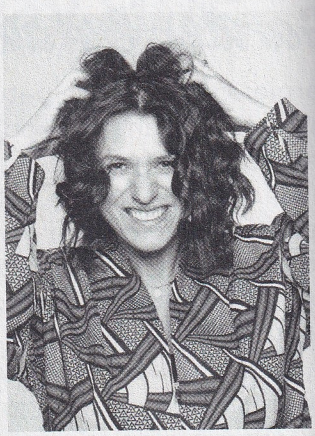
Dzięki temu konsument ma pełną informację potrzebną, aby wybierać bardziej świadomie.

To, co zależy *od nas*

Nasza EKSPERTKA

Paulina Górska

Ekoinfluencerka, autorka podcastu Lepszy klimat, instagramerka @eko.paulinagorska



rozmawia

Paulina Stolarek

Każdy gest, który sprzyja klimatowi i naturze, ma znaczenie. To myśl, która przyświeca działaniom Pauliny Górskiej. Ekoinfluencerka, której konto na Instagramie @eko.paulinagorska obserwuje prawie 100 tysięcy osób, sama o sobie mówi, że jest ekoedukatorką.

Nie masz wrażenia, że kiedyś odpowiedzialna postawa wobec środowiska była łatwiejsza? Kiedy zaczęliśmy segregować śmieci, mogliśmy być z siebie dumni, że dbamy o środowisko. Dziś dociera do nas taka masa informacji o grożącej Ziemi katastrofie ekologicznej, często trudnych do zrozumienia, że zaczynamy się gubić. Przestajemy rozumieć, co i dlaczego jest ważne i jakie gesty są naprawdę potrzebne. Dlaczego tak się dzieje?

Częściowo z powodu mediów społecznościowych, które dostarczają miliardom ludzi na świecie coraz więcej informacji. W efekcie trudno jest wyłowić z nich to, co ważne, przetworzyć, wyciągnąć wnioski i wyrobić sobie opinię.

Ty potrafisz to robić?

Mam poczucie, że to właśnie jest praca, którą dla ludzi wykonuję: zbieram wszystkie elementy układanki, bazując na nauce, filtruję przez swoją wiedzę, podaję najważniejsze rzeczy i pokazuję je tak, żeby wszystko stało się ciekawe i atrakcyjne. I potem słyszę od ludzi „A to ciekawe, nie wiedziałam o tym".

I tak unikamy zniechęcenia i będziemy wiedzieć nie tylko, na czym polega kryzys klimatyczny, ale też co my możemy w tej sprawie zrobić. Umówmy się, że będziesz naszą przewodniczką po najważniejszych decyzjach związanych z ekologią.

Przewodniczka to może zbyt mocne określenie, ale postaram się, choć nie myślałam o swojej roli w ten sposób. Zaczęłam zajmować się ekologią kilka lat temu. Jeden z moich pierwszych postów edukacyjnych wziął się ze... spacerów z dzieckiem po warszawskim parku Szczęśliwickim. Byłam w ciąży i podczas jednego z takich wyjść uderzyło mnie, ile tam jest śmieci. I tak mnie to zezłościło, że któregoś dnia zebrałam cały wielki słoik niedopałków i pokazałam to na Instagramie. Napisałam, że niedopałki nie rozkładają się, są szkodliwe







dla ziemi, dzieci, zwierząt. I ten post dotarł do miliona osób w mediach społecznościowych! To był początek moich edukacyjnych działań w social media. Teraz jestem też autorką podcastu „Lepszy Klimat". Właśnie przed chwilą nagrywałam rozmowę o owadach jako... jedzeniu przyszłości. Rozmawiałam z naukowcami i dowiedziałam się, że owady czują, czują ból, mają życie wewnętrzne, i są na to dowody naukowe. Wcześniej ekscytowałam się jedzeniem owadów jako alternatywą dla tradycyjnego mięsa. W końcu hodowla przemysłowa mięsa jest bardzo szkodliwa dla środowiska. Ale okazuje się, że hodowla owadów stawia wiele ważnych pytań o etykę. Więc zmieniam zdanie.

Dobry przykład na to, jak powiększająca się masa wiedzy może rewidować nasze poglądy. Byłam przekonana, że wełna jest zawsze lepsza dla środowiska niż sztuczne tworzywa, a z twojego Instagrama dowiedziałam się, że trzeba być czujnym i sprawdzać, czy wełny nie wyprodukowano w sposób nieetyczny, męcząc owce. Warto szukać wełny z certyfikatem, który to wyklucza. Może jednak są decyzje, które są bezdyskusyjnie dobre dla środowiska?

Tak, na przykład drugi obieg. Ubrania, meble, przedmioty. Ja staram się kupować głównie stare meble. To jest też przygoda, wymaga czasu, wysiłku, pieniędzy, bo renowacje kosztują, ale to jest najlepsze rozwiązanie. Są też takie inicjatywy jak grupy na Facebooku „Uwaga! Śmieciarka jedzie", gdzie można znaleźć i przygarnąć przedmioty za darmo. Ale też oddać, jeśli już ich nie potrzebujemy.



To na pewno jest działanie bardziej ekologiczne niż kupowanie nowych rzeczy czy to z plastiku, czy z drewna, czy z czegokolwiek…

Na pewno! Tak jak w ogóle jedzenie roślinne, zawsze będzie lepszym wyborem niż jedzenie mięsa. I bez względu na to, czy papryka, którą kupimy, wyrosła w Polsce czy przywieziono ją z Hiszpanii.

A co takiego bezdyskusyjnie dobrego i sensownego możemy zrobić w sprawie wody? W codziennym życiu. I bez wysiłku.

Jeśli chodzi o wodę, to ja bym zaczęła od picia kranówki. Kiedyś, kiedy kończyła mi się woda w butelce, od razu biegłam do sklepu, bo miałam poczucie, że nie mam co pić. Potem uświadomiłam sobie, że przecież mogę pić wodę z kranu. Woda z kranu musi spełnić szereg restrykcyjnych wymagań – zarówno polskich, jak i europejskich instytucji. W niektórych miastach woda z kranu ma więcej składników mineralnych niż kupowana źródlana. Warto też wychodząc z domu, mieć ze sobą bidon, żeby nie kupować wody w plastikowych butelkach na przykład na spacerze z dziećmi. No i kolejny argument – kranówka jest dwieście razy tańsza od wody butelkowanej.

A w domu?

W domu lepiej mieć sprzęty nowej generacji, bo nowoczesne pralki i zmywarki zużywają mniej i wody, i energii. I dobrze jest pamiętać, że zwykłe zakręcanie kranu podczas mycia zębów oznacza oszczędność kilku litrów wody. Jednorazowo! Gdy mieszkamy w domu, możemy zbierać deszczówkę, żeby podlewać rośliny. Zresztą na balkonie też. Tym bardziej że w Polsce mamy do czynienia z coraz częstszymi suszami, upały są coraz większe, a według naukowców Polska z roku na rok pustynnieje. Warto też uczyć dzieci, jak korzystać z wody. To są rzeczy do zrobienia od dziś, specjaliści pracują nad takimi rozwiązaniami, które pozwoliłyby wykorzystywać wodę z prysznica do spłukiwania toalety. Może kiedyś będziemy z nich korzystać powszechnie?

Czasami słyszymy, że „Cała ta ekologia jest dla bogatych", dla tych, co kupują ekologiczną żywność, mają elektryczne samochody, zakładają fotowoltaiczne panele. Ekologia jest tylko dla wybranych czy dla wszystkich?

Dla wszystkich. Tylko nie można mówić komuś, kto mieszka na wsi, gdzie jest problem z wykluczeniem komunikacyjnym i autobus przyjeżdża dwa razy dziennie, a on musi dojeżdżać do pracy, żeby zrezygnował z samochodu i kupił sobie rower. To mrzonka. A wykluczenie komunikacyjne dotyczy w Polsce milionów ludzi. Do tego można zachęcać ludzi w wielkich miastach, gdzie jest dobra komunikacja miejska i ścieżki rowerowe. A ekologiczne i dla wszystkich jest ograniczanie spożycia mięsa i jedzenie bardziej roślinne. To jest w zasięgu każdego. Niektóre zmiany, jak przejście z wody w plastikowych butelkach na kranówkę, da nawet oszczędności. Ograniczenie marnowania żywności też. Według badań z 2018 roku polskie rodziny wyrzucają do śmieci nawet… 2500 zł rocznie.

Byleby tej żywności nie pakować do tysięcy torebek… Foliowe torebki i plastik w ogóle, to przekleństwo naszych czasów, symbol szkodzenia naturze.

Sam plastik jest źródłem wielkiej ilości odpadów, z których recyklingiem mamy problem. Więc warto sobie odpowiedzieć na pytanie, czy musimy wszystko pakować i kupować zapakowane w plastik. Tym bardziej kiedy plastik trafia do oceanów, gdzie jest zjadany przez ryby, które potem trafiają na nasz talerz i zjadamy ryby z… mikroplastikiem.

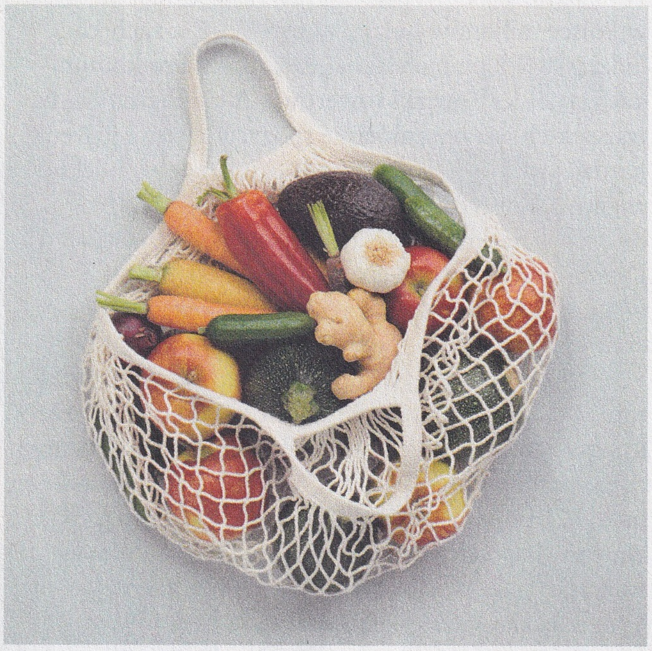
Część analityków przewiduje, że w 2050 roku w oceanach pod względem wagi będzie więcej plastiku niż ryb

To kółko zamknięte to też efekt naszego zachowania?

Niestety. Tzw. zrywki, czyli cienkie torebki plastikowe, są wciąż bardzo popularne. Inne torebki, te grubsze, są płatne, ale zrywki wciąż są za darmo i wiele osób ich używa podczas codziennych zakupów spożywczych.

Może moglibyśmy z nich zrezygnować? Pakować w papierowe albo materiałowe?

To była pierwsza rzecz, jaką zrobiłam, kiedy zaczęłam interesować się ekologią i zastanawiać się, jak mogę generować mniej plastiku. Warto mieć wielorazowe torby na zakupy, wielorazowe torebki na warzywa i używać ich nawet w supermarkecie. Trzeba tylko uświadomić sobie, że można inaczej. Część analityków przewiduje, że w 2050 roku w oceanach pod względem wagi będzie więcej plastiku niż ryb. Tylko niewielka część plastiku jest recyklingowana, a deklaracje o tym,



czy i jak segregujemy śmieci, mają się nijak do praktyki, bo wiele osób nadal nie wie, jak odpady poprawnie rozdzielać do bio, plastiku czy papieru. Odpady mogą być surowcem, ale jeśli ich nie segregujemy, to nie można ich przetworzyć i wykorzystać ponownie, trafiają do tzw. odpadów zmieszanych, a potem do spalarni i na składowiska, gdzie będą zalegać przez setki lat.

I jest tego plastiku coraz więcej i więcej...

Powiem coś, co może cię zaskoczy: dużym „generatorem" plastiku są dzieci. Wiem coś o tym, bo sama mam dzieci. Wiele zabawek jest z plastiku, a niektóre wyglądają wręcz na jednorazowe produkty. Pytanie, czy nie moglibyśmy zastąpić części z nich zabawkami trwalszymi, na przykład drewnianymi, które posłużą następnym pokoleniom, które można odsprzedać czy podarować. Są już nawet w Polsce pierwsze wypożyczalnie zabawek. Bardzo mi się ten pomysł podoba, bo jak wiadomo dzieci szybko się nudzą, jest sensowny także dlatego, że dzięki niemu mielibyśmy mniej rzeczy w domu.

Pojawił się ostatnio trend, który na pewno służy naturze: wymienianie się ubraniami, kupowanie ubrań używanych zamiast ciągle nowych.

Tak, to jest coraz popularniejsze, bo coraz więcej młodych ludzi ma świadomość, jak są produkowane ubrania. Ale jednocześnie oprócz *fast fashion*, czyli szybkiej mody (to jest określenie na firmy produkujące kilkanaście kolekcji ubrań w roku i popularyzujące takie podejście do mody, zgodnie z którym kupuje się dużo i szybko, bo ubrania są stosunkowo niedrogie), powstało już *ultra fast fashion*, gdzie w ciągu kilku miesięcy powstają setki tysięcy modeli ubrań. Oczywiście, nie ma co moralizować i wytykać palcem, kiedy ktoś kupi coś nowego, ale warto edukować i uświadamiać sobie, jaki taka nadprodukcja ma wpływ na świat, klimat, wodę, zanieczyszczenia.

I dobrze jest pamiętać, że ostatecznie to my decydujemy o popycie i produkcji, jeśli coś kupujemy.

Tak, i są też dobre przykłady spowodowanych przez nas zmian, takie jak pojawienie się roślinnych zamienników i produktów z oznaczeniem Fair Trade w supermarketach. Na przykład kawy, herbaty, kakao, ale też bananów z takim specjalnym znaczkiem. Kiedy je kupujemy, przyczyniamy się do rozwoju zrównoważonych upraw i produkcji sprawiedliwej dla rolników. W ekologii przecież nie chodzi tylko o koszty środowiskowe, ale też o ludzi, o to jak żyją, jak pracują, jak są wynagradzani. Jeśli kupuję tabliczkę czekolady Fair Trade, to wiem, że wspieram taką lepszą produkcję.

Niektórzy ludzie, chcąc zachowywać się jak najbardziej ekologicznie, obliczają swój ślad węglowy, czyli robią wyliczenie ilości CO_2, jaka za ich sprawą trafia do atmosfery. Czy ty to robisz? Czy warto to robić?

Kiedyś próbowałam, ale choć są różne kalkulatory, to nigdy nie miałam poczucia, że istnieje taki, który by liczył dokładnie ślad węglowy mój i mojej rodziny. Natomiast jest mi bliskie podejście, zgodnie z którym gdybym teraz zdecydowała się polecieć na wakacje gdzieś na drugi koniec świata, to potem starałabym się zrekompensować ten ślad węglowy. Czyli wyliczyłabym go i jego koszt przeznaczyła na przykład na posadzenie drzew. Na razie jednak najczęściej podróżujemy lokalnie.

Mówiłaś o wpływie, jaki mamy na kryzys klimatyczny, na jego ograniczanie, podejmując codzienne decyzje. Ale możemy mieć też wpływ, jeśli jesteśmy aktywni społecznie, protestujemy przeciwko działaniom, które szkodzą środowisku. Warto to robić?

Oczywiście. Warto pójść na przykład na strajk klimatyczny albo wspierać organizacje ekologiczne. Ja wspieram Parents For Future – to organizacja rodziców, dla których ważna jest przyszłość dzieci w kontekście kryzysu klimatu. Angażują się, działają, biorą sprawy w swoje ręce. Ta myśl zresztą i mnie zmobilizowała do działania, bo mam dwie córki i ciężko by mi było spojrzeć sobie w oczy i powiedzieć, że nic nie zrobiłam. No i ważne jest mądre głosowanie w wyborach na takich polityków, dla których ważne są sprawy klimatu. ❀

fot. Adobe Stock



Odkrywamy naturę tego, co jest najlepsze dla skóry. Zawsze z pełną troską o przyrodę. W naszych kosmetykach znajdziesz więc **składniki pochodzenia naturalnego**, ze zrównoważonych, certyfikowanych źródeł, które stanowią aż do **99% ich formuły**. Szukamy i stosujemy przyjazne środowisku **opakowania z recyklingu** lub do ponownego przetworzenia - działając konsekwentnie w duchu **lesswaste.** Wspieramy inicjatywy i organizacje proekologiczne i prozwierzęce, które stawiają na równowagę pomiędzy dbałością o jakość naszego życia, a odpowiedzialnością za ochronę bezcennych obszarów natury. Działając wspólnie, możemy więcej!

#bezpieczne #wegańskie formuły #skinfriendly #cruelty free #naturalne składy

Ekoweganka

tekst
Wiktor Krajewski

Gdy dziennikarze zadają Natalie Portman pytanie, jak w kilku słowach określiłaby sama siebie, gwiazda odpowiada bez zastanowienia: „Jestem ekologiczną weganką".

Nie ma w wypowiedzi aktorki przesady, gdyż życie Portman – zarówno to prywatne, jak i zawodowe – skupia się wokół ochrony środowiska i tego, żeby nie tylko ona, lecz także cały świat byli w dobrej kondycji. Media, idąc w ślad za wygłaszanymi przez Natalie ideami i światopoglądowymi hasłami, okrzyknęły ją „najseksowniejszą weganką na świecie".
– Wychodzę z założenia, że sposób, w jaki traktujemy zwierzęta, świadczy o tym, jak traktujemy samych siebie, świat i Matkę Ziemię. Musimy wkładać wysiłek we wszystko, co robimy na co dzień i zdać sobie wreszcie sprawę z tego, czym karmimy nasze ciała, co im dostarczamy – twierdzi Natalie Portman.

NIE NARZUCA INNYM, JAK MAJĄ ŻYĆ

Zanim na światowych salonach modne zaczęło być głośne mówienie o tym, że ograniczenie mięsa jest słuszną drogą, jeśli chcemy nie tylko cieszyć się dłuższym życiem i szczuplejszą sylwetką, lecz także zatrzymać emisję gazów cieplarnianych do atmosfery, Portman już dawno kroczyła tą drogą, nie bojąc się ostracyzmu ze strony filmowego środowiska ani swoich fanów. Nie przejmowała się pełnymi pobłażania spojrzeniami i kąśliwymi uwagami, że jest oderwaną od rzeczywistości aktywistką.
– Czułam, że jako świadoma swoich obowiązków oraz praw pełnoprawna obywatelka świata i mieszkanka Ziemi muszę przedsięwziąć radykalne działania, aby nam wszystkim żyło się lepiej – twierdziła w wywiadach już przed laty.
Natalie, gdy tylko była ku temu sprzyjająca okazja, wyraźnie podkreślała swoją niechęć do jedzenia mięsa i korzystania z produktów odzwierzęcych, w tym do noszenia skór czy futer.
– Proces ich produkcji w każdym przypadku nie różni się niczym innym od zwykłego gwałtu – tłumaczyła Portman. I dodawała: – Nigdy nie zapomnę chwili, gdy po wręczeniu nagród filmowych poszliśmy całą ekipą na imprezę, żeby świętować nasz sukces. Pomieszczenie pękało w szwach. Wszędzie stali ludzie. Przyglądałam się każdemu z osobna i uderzyła mnie wówczas myśl, że każdy człowiek w tym pokoju ma ogromne możliwości i siłę, aby wpłynąć na otaczający nas świat i jego losy. Wystarczy tylko chcieć coś zmienić. Wewnętrzny imperatyw to już połowa sukcesu, bo przecież od małych impulsów zaczynają się najbardziej heroiczne rzeczy.
Świadomość, że trzeba dbać o środowisko, zawdzięcza swoim rodzicom. Shelley i Avner Hershlag (tak brzmi prawdziwe nazwisko aktorki) wytłumaczyli córce, że Ziemia to dom dla wszystkich żywych istnień, bez względu na gatunek.
– Miałam niespełna dziewięć lat, gdy zdecydowałam, że nie będę już więcej jeść niczego, co kiedyś żyło. Mam bardzo mądrych rodziców, którzy akceptowali moje życiowe wybory i pozwalali mi decydować o sobie. Oczywiście respektowali moje decyzje do pewnych granic. Lecz gdy oznajmiłam, że zostaję weganką, przyjęli to bez większego zdziwienia – zdradziła Portman.



I podkreśliła: – Choć sama bardzo głośno mówię o bestialstwie, jakie panuje na fermach czy w ubojniach zwierząt, nie jestem typem aktywistki, która na siłę będzie wmawiać innym, że mają żyć tak jak ja, bo ich pomysł na życie jest błędny. Każdy z nas jest wolnym człowiekiem i ma prawo decydować o samym sobie. Czasem trzeba jednak pomóc naszym bliskim zmienić ich tok myślenia i wskazać alternatywną drogę, dzięki której każdemu z nas może żyć się lepiej. Podpowiedzi w życiu czasem są kluczowe, żeby pójść w dobrą stronę.

TRZEBA MYŚLEĆ O INNYCH, NIE TYLKO O SOBIE

Portman zauważyła, że w życiu każdego człowieka pojawia się wiele możliwości i okazji, żeby pomóc środowisku.
– Powinniśmy uświadomić sobie jedną rzecz. Każdego dnia stoimy przed podjęciem wielu decyzji, które mają wpływ na nasze środowisko i całą planetę. Czasami tych decyzji, które mogą mieć dla nas zbawienne skutki, jest do podjęcia kilka w ciągu jednego dnia. Wspaniale byłoby, gdybyśmy wszyscy zastanowili się – choć raz

Natalie *Portman* *

Aktorka. Reżyserka filmowa. Producentka. Ikona stylu. Absolwentka Uniwersytetu Harvarda. Szczęśliwa żona. I jeszcze szczęśliwsza matka.



fot. Trunk Archive

dziennie – na co decydujemy się w codziennym życiu i co sprawia, że nasz świat jest zagrożony. Nie chodzi mi o wielkie heroiczne kroki – przekonywała aktorka. I zachęcała: – Gdybyśmy odpuścili na przykład jedzenie mięsa raz na tydzień czy choćby raz na miesiąc, miałoby to duże znaczenie w ogólnym rozrachunku. Mimo że wydaje nam się, że nasza decyzja jako anonimowej jednostki nie ma najmniejszego wpływu na życie innych. Otóż ma. Czasem mały krok skutkuje ogromnymi zmianami. Nikt z nas nie będzie mógł żyć, spełniać swoich marzeń i pracować, jeżeli nie zatroszczymy się o nasz świat. Pomyślmy o nim. Nie tylko o sobie.

Mając na koncie wiele wyjątkowych kreacji aktorskich i nagród, Portman stwierdziła, że przyjmie jeszcze jedną życiową rolę: edukatorki.

– Zdecydowałam się wyprodukować film dokumentalny „Zjadanie zwierząt”, który powstał na kanwie bestsellerowej książki Jonathana Safrana Foera pod tym samym tytułem. Dawno tak nic nie otworzyło mi oczu na aktualne sprawy, jak ta publikacja. Poczułam wewnętrzny przymus, żeby uzmysłowić wszystkim dookoła i pokazać, jak ogromny wpływ na zanieczyszczenie powietrza, wody i gleby ma przemysłowy chów bydła i drobiu, oraz jak to niszczy nasze społeczeństwo – tłumaczyła Natalie. I dodała:

– Nasze społeczeństwo stoi przed wielkim zagrożeniem. Nasze życie jest zagrożone. Jeżeli środowisko naturalne nie odzyska dobrej kondycji, my też ją stracimy i nie będziemy w stanie wieść normalnego życia. Jeśli będziemy rozpatrywać problem jedzenia tylko pod dwoma kątami: żeby było tanio i szybko, nie wróżę ludziom pozytywnej przyszłości. Musimy mieć świadomość, czym karmimy nasze ciała. Wielu studentów, mieszkających w wielkich aglomeracjach, po obejrzeniu dokumentu zwróciło się do mnie z informacjami, że mają poważny problem. W ich mieście na każdym rogu jest restauracja serwująca *fast food*, a nie ma miejsc, gdzie mogą kupić świeże i dobrej jakości warzywa i owoce.

NA CZAS CIĄŻY STAŁA SIĘ WEGETARIANKĄ

Portman nie bała się pokazać w filmie szczerej i często brutalnej prawdy o przemyśle mięsnym.

– Jeżeli myślimy o farmie, wydaje nam się, że zwierzęta chodzą po zielonej trawie. Niestety, takie myślenie jest błędne. Chów przemysłowy to prawdziwe fabryki ze zwierzętami, które więzione są w bardzo złej kondycji psychicznej i fizycznej. Czasami nie są w stanie wykonać najmniejszego ruchu przez całe swoje życie, bo gnieżdżą się na małej przestrzeni. Mało osób zdaje sobie sprawę z tego, że hodowla przemysłowa ma tak samo negatywny wpływ na środowisko, jak emisja spalin, które produkują samochody. Nie jestem naiwna, że nagle po obejrzeniu tego filmu wszyscy zmienią swój styl życia i tok myślenia. Trzeba jednak próbować zmieniać optykę patrzenia społeczeństwa, gdy tylko jest taka możliwość. Ja spróbowałam i po ilości reakcji na mój film wiem, że miało to głęboki sens – przyznała.

W 2011 roku aktorka po raz pierwszy postanowiła zmienić swoje żywieniowe rygory i lekko je nagiąć, gdy okazało się, że razem ze swoim ówczesnym narzeczonym tancerzem Benjaminem Millepiedem spodziewają się pierwszego dziecka. Co ciekawe, choreograf, wiedząc, jakie znaczenie dla jego wybranki ma ekologia, na oświadczyny kupił pierścionek wykonany z surowców wtórnych. Na palcu aktorki znalazła się przetopiona na nowo platyna przyozdobiona czterokaratowym brylantem. Zmiana zasad żywieniowych przez Portman nie oznaczała, że gwiazda w czasie ciąży porzuciła bezmięsną dietę na rzecz krwistych steków.

– Jeśli wykluczasz ze swojej diety liczne produkty, zawężasz możliwość wyboru. Przed ciążą nie jadłam jajek, nie mogłam więc sięgnąć po ciasta i ciasteczka, na które miałam zachcianki już z samego rana. Więc gdy już w ciąży czułam, że mam ogromną chęć zjeść jajka, ser czy napić się mleka, wsłuchiwałam się w potrzeby mojego ciała i je jadłam. Zdarzają się kobiety, które przez cały okres ciąży pozostają wegankami. Uważam jednak, że należy być ostrożnym i mniej restrykcyjnym, gdy nosisz pod sercem drugie istnienie. Bardzo ważne jest, aby kontrolować poziom żelaza, witaminy B12, a braki w diecie uzupełniać odpowiednimi suplementami. Na chwilę z weganki stałam się więc wegetarianką – zdradziła Portman. Po urodzeniu drugiego dziecka wróciła do swojej wegańskiej diety.

– Moja rodzina nie jest w pełni wegańska. Mój mąż na przykład je wszystko. I nie stanowi to dla mnie problemu, bo mimo że mam takie a nie inne poglądy, nie będę nikogo zmuszać, żeby uznał mój punkt widzenia za jedyny słuszny. Moje dzieci też mogą dokonać same wyboru, czy chcą jeść mięso, czy nie. Każdy z nas jest odrębną jednostką i nikt nie ma prawa decydować za nas, jak mamy żyć. Tego nauczyli mnie moi rodzice – przyznała Natalie w wywiadzie. Po chwili dodała ze śmiechem: – Oczywiście, chętnie szepnę swojemu synowi i córce do ucha parę rad na temat zdrowego żywienia, a gdy dorosną, pokażę im mój film o przemysłowym chowie zwierząt. Ale na to przyjdzie jeszcze odpowiedni czas i miejsce! ☻

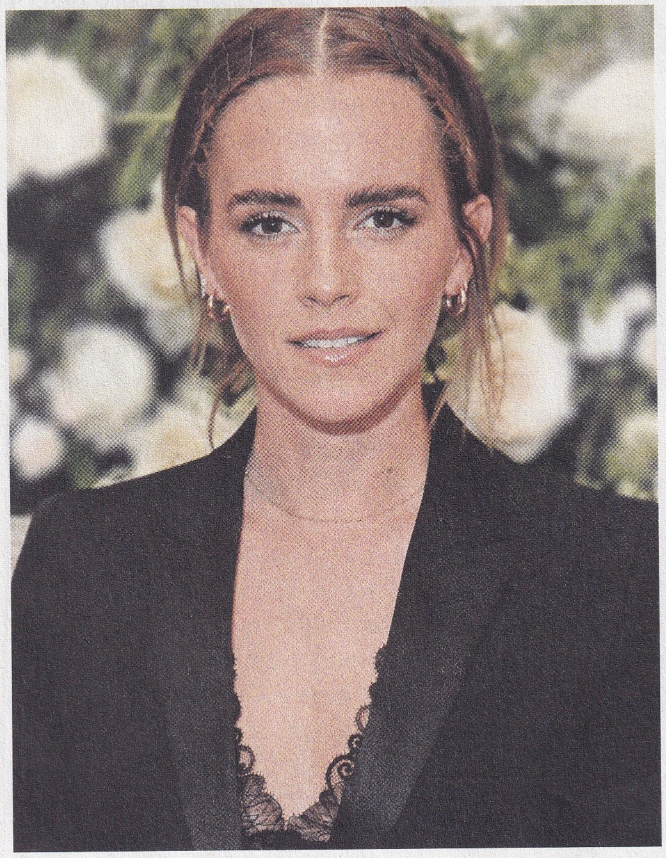
Źródła wypowiedzi: wywiad w programie „CBS This Morning”, wywiad wideo na POPSUGAR.com, przemowa na gali wręczenia nagród The 2017 EMA

Jane Fonda,
aktorka

W dzisiejszych czasach przeżywamy bardzo poważny klimatyczny kryzys. Aby go zastopować, potrzebne są liczne działania, do jakich my – jako ludzkość – nigdy nie musieliśmy się posuwać. Najlepszym sposobem na rozwiązywanie problemów związanych ze środowiskiem jest zmiana stylu życia każdej jednostki, która żyje w społeczeństwie. I nie chodzi tu tylko o przejście na wegetarianizm. Musimy posunąć się dalej! Musimy zmienić politykę, a co za tym idzie ludzi, którzy są jej twórcami.

Źródło: magazyn „The Guardian"





Emma Watson,
aktorka

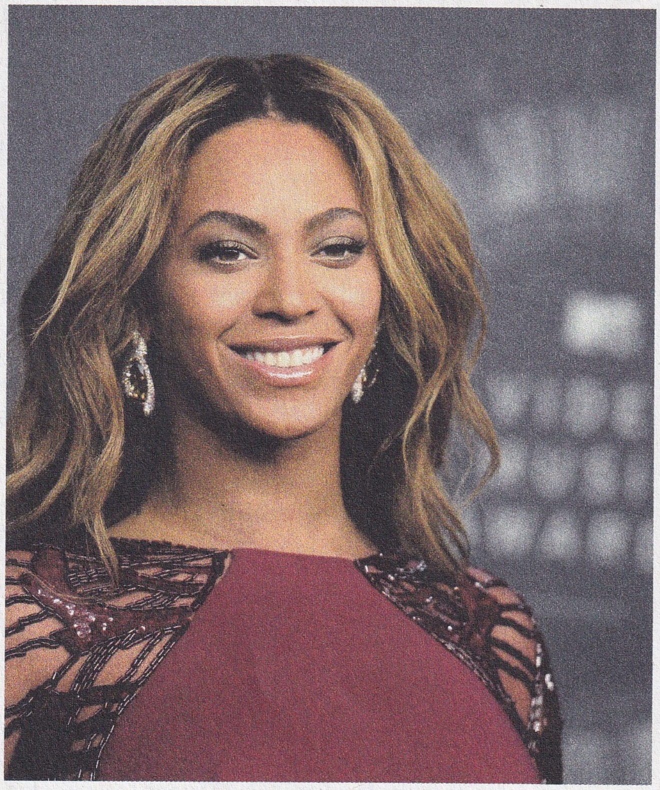
Nawet nie zdajemy sobie sprawy, że w rękach nas wszystkich leży ogromna odpowiedzialność oraz jeszcze większa moc. Każdy z nas jest konsumentem licznych dóbr, które nabywamy w codziennym życiu. To od nas zależy, co kupimy, co nabędziemy, a tym samym, która gałąź biznesu otrzyma od nas finansowe wsparcie. Dzięki naszym prostym decyzjom, z których nie zdajemy sobie sprawy na co dzień, jesteśmy w stanie zmienić otaczający nas świat. Wszystko leży w rękach jednostki. Wystarczy tylko podjąć właściwe działania i nie bać się ich konsekwencji.

Źródło: przemowa na spotkaniu HeForShe

Beyonce,
piosenkarka

Dziś nie da się spokojnie oglądać wiadomości w telewizji, żeby nie zauważyć, jak duża ich część dotyczy przemocy i rasizmu. I jeżeli wydawać by się mogło, że nic gorszego nie możemy dowiedzieć się z mediów, okazuje się, że myślimy błędnie! Klęski żywiołowe każdego roku zbierają żniwo w postaci ludzkiego życia, ogromnych zniszczeń infrastruktury, zmieniając życie milionów mieszkańców naszej planety na gorsze. Miejmy w tyle głowy, że to wszystko, co dzieje się w świecie, jest preludium do naszej niedalekiej i mało optymistycznej przyszłości.

Źródło: nagranie z Twittera BEYONCÉ LEGION





Leonardo DiCaprio,
aktor

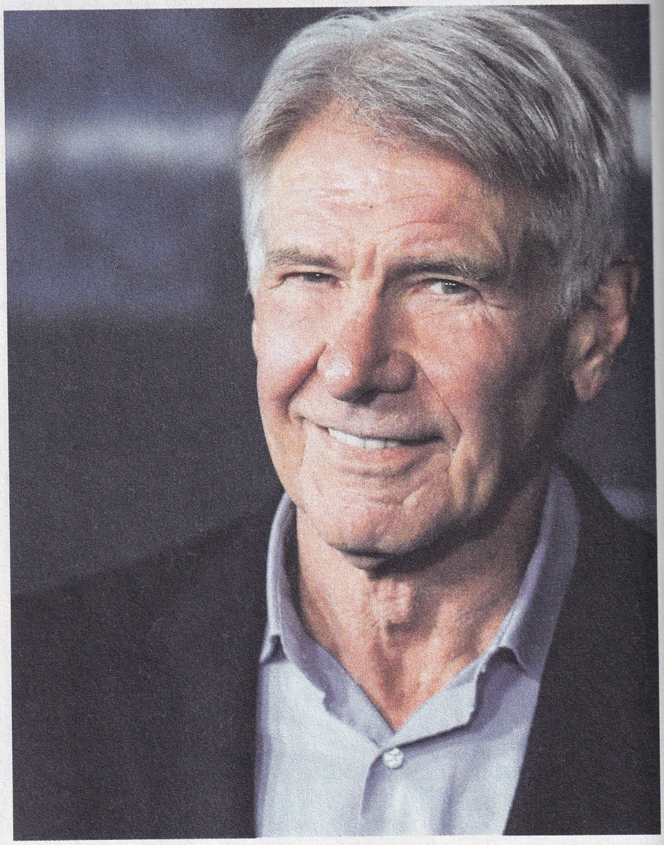
Zmiany klimatu nie są opowieścią rodem z bajek. To dzieje się naprawdę. Dzieje się tu i teraz! Problemy klimatyczne to ogromny problem i zagrożenie dla całej ludzkości. Razem powinniśmy pracować nad zatrzymaniem globalnego kataklizmu i nie odkładać naszych działań na później, bo „później" może już nie nadejść. Skończmy wreszcie się kłócić. Ci wszyscy, którzy uważają, że zmiany klimatu nie mają miejsca, są ludźmi, którzy podważają naukę. Nie słuchajmy ich!

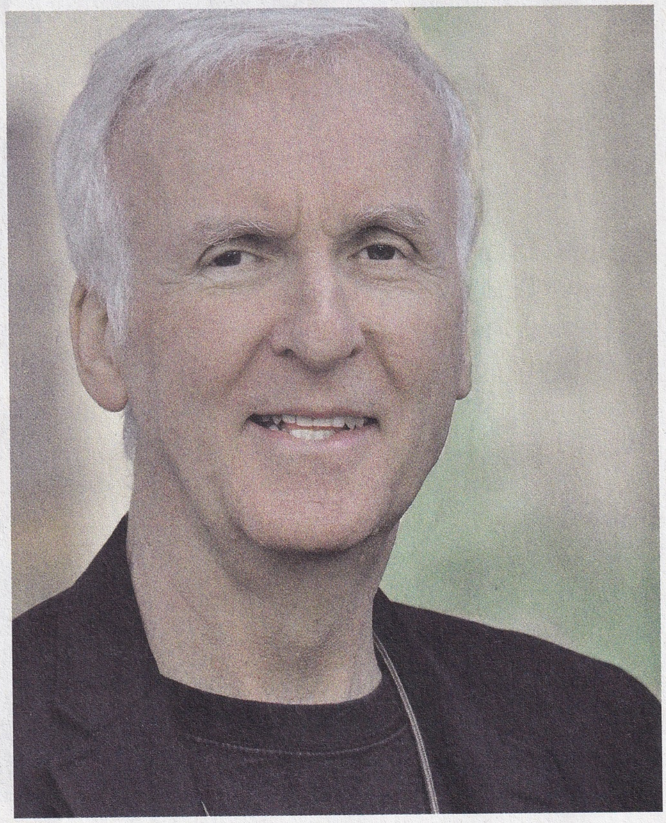
Źródło: przemowa na Szczycie Klimatycznym ONZ

Harrison Ford,
aktor

Mimo różnych teorii, które powstają, możemy być pewni, że kryzys klimatyczny jest prawdziwy, a dowody naukowe – przytłaczające. Przywódcy krajów, którzy dają przyzwolenie na zmiany klimatyczne w imię rozwoju ekonomii, zapominając przy tym, jaki negatywny wpływ na środowisko wywołują, są nikim innym, jak tylko krótkowzrocznymi egocentrykami.

Źródło: przemowa na szczycie Global Climate Action





James Cameron,
reżyser

Zagrożenie dla milionów ludzi, które wynika ze zmian klimatycznych, jest realne. Nie możemy dopuścić do tego, żeby na naszą własną prośbę doszło do tragedii. Musimy podjąć wysiłek, aby ocalić naszą planetę, taki sam jak kiedy podczas II wojny światowej walczyliśmy, żeby na nowo zapanował pokój.

Źródło: Wistleblower.org

W trosce o Ziemię

Czy jesteśmy bezbronni wobec zalewającej nas fali chemii i mikroplastiku? Producent znanych na całym świecie marek Jordan i Bodymax od dawna wie, że świetnej jakości produkty to nie wszystko. Dla konsumentów liczy się także, czy konkretny produkt powstał w duchu zielonej rewolucji.

Marki Jordan i Bodymax od lat poważnie traktują odpowiedzialność za przyrodę. Opracowano liczne rozwiązania, które pozwalają realnie zmniejszyć ilość odpadów i emisję CO_2.



Plastik w 100% z recyklingu i szczoteczka przyjazna dla klimatu.

Tak jest w przypadku szczoteczek do zębów czy flosserów linii Jordan Green Clean. Dowód? W przypadku szczoteczek do zębów aż 90% całego produktu (w tym opakowanie) jest wykonane z materiału pochodzącego z recyklingu. Uchwyt szczoteczki został zrobiony z przetworzonego plastiku z pojemników na żywność, opakowanie – z przetworzonych włókien papierowych z produktów na bazie papieru, a etykieta opakowania wykonana jest z papieru z certyfikatem FSC.
Co więcej – pasty, szczoteczki, nici i inne akcesoria Jordan wykonane są z jednorodnych materiałów, co daje możliwość odzysku plastiku. To niezwykle ważne, szczególnie, jeśli uświadomimy sobie, że człowiek w trakcie swojego życia zużywa ponad 300 szczoteczek! W portfolio marki Jordan jest coraz więcej produktów typu refill, np. nowe szczoteczki Jordan Change z wymiennymi końcówkami. Dzięki temu, że wymieniamy jedynie końcówkę, oszczędzamy na jednej szczoteczce nawet 82% plastiku.

Składy bez zbędnej chemii.

Jordan wprowadza wiele rozwiązań z możliwie najbliższym naturze składem. Część komponentów chemicznych zamieniono na te pochodzące ze źródeł odnawialnych, np. węgiel aktywny. Co więcej, pasty Jordan Green Clean zawierają aż 98% składników naturalnych i są pozbawione mikroplastiku, który obecnie jest dodawany jako ścierniwo do wielu masowo oferowanych past do zębów. Pasty te między innymi nie zawierają SLS, a opierają się na ekstraktach roślinnych - z zielonej herbaty lub rumianku - i wysokiej dawce ksylitolu, dzięki czemu są łagodne dla zębów, lecz jednocześnie efektywnie przeciwdziałają próchnicy.

Jordan stawia na składniki naturalne i stara się maksymalnie ograniczyć stosowanie komponentów, które szkodzą środowisku i nie są obojętne dla zdrowia. To najlepsza inwestycja w zdrowie zębów i lepszy świat.

Głównym założeniem linii Jordan Green Clean to dbanie o zęby w zgodzie ze zrównoważonym rozwojem. Także klasyczne kartonikowe opakowania zastąpiono wariantami z recyklingu lub całkowicie z nich zrezygnowano, jak w przypadku najnowszej pasty do zębów z linii Jordan Green Clean.

100% Z PRZETWORZONEGO PLASTIKU

OPAKOWANIE Z RECYKLINGU

Codzienna lepsza dla Planety porcja witamin i mikroelementów.

Twórcy marki Bodymax wierzą, że nawet w przypadku witamin można zmienić sposób produkcji na bardziej zrównoważony. Zaczęli od nowych opakowań tabletek Bodymax, które sprzedawane są bez kartonika. To pozwala oszczędzić ponad 240 drzew rocznie! Dodatkowo tabletki pakowane są w słoiki wykonane z plastiku, który w 48% pochodzi z recyclingu.

Globalne działania Orkla Health w zakresie zrównoważonego rozwoju.

Kluczowym elementem działań producenta marek Bodymax i Jordan w tym zakresie, jest przejście na energię wolną od paliw kopalnych, tak aby do roku 2025 aż 60% całej energii elektrycznej pochodziło ze źródeł odnawialnych. Fabryka Orkla w Finlandii przechodzi na odnawialną energię elektryczną produkowaną z wiatru, a druga fabryka jest w 40% napędzana energią wodną. Orkla Health włącza się również w działania ekoedukacyjne i aktywnie wspiera inicjatywę ONZ Cele Zrównoważonego Rozwoju.

48% PLASTIKU Z RECYCLINGU



Sięgając po produkty Jordan czy Bodymax dokonujemy wyborów przyjaznych środowisku. Pomyślmy o tym będąc w drogerii. Każdy wybór ma znaczenie.

Bodymax stawia na produkcję w zgodzie z ideą poszanowania naszej planety i mądrego gospodarowania jej zasobami.

Jordan* Suplement diety bodymax

Plastik

Przyjaciel czy wróg?

tekst

Kasia Staszak

Widzimy go na każdym kroku, trudno wyobrazić sobie życie bez plastiku. Kiedyś nas zachwycał, dzisiaj przeraża. Jak korzystać z plastiku, by nie szkodzić planecie?

W historii plastiku ważne są kule bilardowe. Kiedyś robiono je z kości słoniowej. Gdy gra stała się popularna, a więc zapotrzebowanie na kule wzrosło, producent z Nowego Jorku ogłosił, że zapłaci 10 tys. dol. osobie, która wymyśli materiał, którym można zastąpić rzadką i drogą kość słoniową. Nagrodę chciał dostać John Wesley Hyatt. W 1869 roku potraktował celulozę z włókien bawełny kamforą i wyprodukował tworzywo, które można było formować w różne kształty.

EPOKA PLASTIKU

Siedem lat wcześniej pierwsze tworzywo sztuczne – celuloid – pokazał na Wystawie Światowej w Londynie Alexander Parkes. Materiał nie odniósł jednak komercyjnego sukcesu, dopóki głośno nie zrobiło się o produkcji Hyatta.

1. **Fusswohl**, żel olejowy do stóp z gliceryną i bisabololem, 75 ml **Tylko u nas**
2. **Miya**, naturalny żel pod prysznic z olejkiem makadamia, 190 ml
3. **Hagi**, Wakacje na Bali, naturalny żel do mycia z ekstraktami z ogórka, hibiskusa i bambusa, 300 ml **Tylko u nas**
4. **Fusswohl**, peeling cukrowy do stóp z masłem kakaowym i olejem słonecznikowym, 150 ml **Tylko u nas**


1
FUSS WOHL
FUSS GEL TO OIL
reichhaltige Pflege
Glycerin & Bisabolol
Rezeptur OHNE Mikroplastik
ROSSMANN
2
MIYA
COSMETICS
mySHOWERgel
Naturalny żel pod prysznic z olejkiem makadamia
3
hagi
NATURAL BODY WASH
NATURALNY ŻEL DO MYCIA
Bali Holiday · Wakacje na Bali
refreshing
orzeźwiający
cucumber · hibiscus · bamboo
ogórek · hibiskus · bambus
4
FUSS WOHL
ZUCKER PEELING
für samtweiche Haut
Kakaobutter & Sonnenblumenöl
Rezeptur OHNE Mikroplastik
ROSSMANN

W 1907 roku pracujący w Ameryce Leo Hendrik Baekeland połączył fenol i formaldehyd. Materiał, który otrzymał, nazwał bakelitem. To był prawdziwy początek epoki tworzyw sztucznych. I rewolucja – ludzie uznali, że pomogą one chronić naturę i sprawią, że produkcja nie będzie ograniczona tylko do zasobów naturalnych. Sukcesy Baekelanda i Hyatta zachęciły firmy chemiczne do poszukiwania własnych materiałów. W czasie II wojny światowej było ich już na rynku wiele i zaczęły być wykorzystywane na masową skalę. Po wojnie plastik stał się niezbędny w domach. Tani i „higieniczny" nadawał się na sprzęty kuchenne czy zabawki. Jednak już w latach 60. w USA pojawiły się pierwsze głosy, że plastik zagraża środowisku. W tym samym czasie obywatele PRL marzyli o kolorowych przedmiotach z Zachodu. Chodzenie z kolorową reklamówką z zagranicy lub nawet taką z Peweksu było powodem do dumy. Nikt nie wykładał nimi koszy na śmieci, do tego służyły po prostu gazety.
Gdy zmienił się ustrój, reklamówki, plastikowe worki na odpady i kolorowe produkty z plastiku w ogromnych ilościach zagościły w naszych domach.

EUROPA WALCZY Z PLASTIKIEM

Symbole dobrobytu szybko zaczęły kojarzyć się z pełnymi wysypiskami. Dziś segregujemy śmieci, ciągle słyszymy o odzyskiwaniu odpadów, a pochodzące z angielskiego słowo „recykling", oznaczające ponowne wykorzystanie surowca, znają nawet przedszkolaki. Jest widoczne m.in. na opakowaniach kosmetyków. Czasem tylko jako symbol – trzy strzałki układające się w trójkąt symbolizują zamknięty obieg surowców. Plastik odzyskujemy, by nie produkować go wciąż od nowa w ogromnych ilościach. Nowo wyprodukowany plastik, tzw. dziewiczy, powiększa nasze kłopoty. Produkcja tworzyw sztucznych gwałtownie wzrosła w ciągu zaledwie kilku dziesięcioleci – z 1,5 mln ton w 1950 roku do 359 mln ton w 2018 roku na całym świecie – podają eksperci Parlamentu Europejskiego. Większość tworzyw sztucznych jest produkowana w formie opakowań dla wody, żywności, kosmetyków, środków czystości. Opakowania to niemal 40 proc. całej produkcji plastiku w UE. Świat musiał zacząć się bronić przed plastikowym potopem. W połowie ubiegłego roku zaczął obowiązywać unijny zakaz wprowadzania do obrotu niektórych nowych plastikowych przedmiotów. Chodzi o jednorazowe sztućce i talerzyki, patyczki do uszu, patyczki od baloników, słomki, kubki, piankowe pudełka na jedzenie na wynos i mieszadełka. Powód? To te produkty

Owoce i warzywa *bez plastiku* *

Hiszpania i Francja wprowadziły zakaz pakowania wielu warzyw i owoców w plastik. Jak tłumaczyły rządy obu krajów, folie stosowane przy pakowaniu jabłek, pomarańczy, bananów czy bakłażanów nie były poddawane recyklingowi, w większości trafiały na wysypiska. Francja zapowiada, że lista 30 produktów, których nie wolno już dziś pakować w plastik, będzie rozszerzona od czerwca przyszłego roku o kolejne, m.in. pomidory koktajlowe, które dziś powszechnie pakowane są w plastikowe pudełka. A w kolejnych latach na tej liście znaleźć mają się m.in. truskawki.
W tajlandzkich sklepach plastikowe opakowania warzyw i owoców zastępuje się liśćmi bananowca.

1. **Babydream**, żel i szampon z rumiankiem i pantenolem, zapas, 500 ml **Tylko u nas. W wybranych drogeriach.**
2. **Yope**, naturalne mydło w płynie, bez i wanilia, zapas, 1 l **W wybranych drogeriach**
3. **Palmolive**, Naturals, mydło w płynie z proteinami mleka i ekstraktem z orchidei, zapas, 750 ml **W wybranych drogeriach**
4. **Lux Botanicals**, Bird of Paradise & Roseship Oil, mydło w płynie, zapas, 500 ml **W wybranych drogeriach**
5. **Lux Botanicals**, Freesia & Tea Tree Oil, mydło w płynie, zapas, 500 ml **W wybranych drogeriach**
6. **Alterra**, mydło kremowe w płynie, biała herbata i limonka bio, zapas, 500 ml **Tylko u nas**
7. **Isana,** Kwiatowy Cud, żel pod prysznic z ekstraktami z kwiatów, zapas, 600 ml **Tylko u nas**
8. **Bulldog**, Original, mydło do golenia z aloesem, olejem kameliowym i zieloną herbatą, refill, 100 g


1
2
3
4
5
6
7
8
500 ml Nachfüllbeutel
70% weniger Plastik
Babydream
NEU
Waschgel & Shampoo
-70%
YOPE
Bez wanilia
98%
eco REFILL
750ml REFILL
PALMOLIVE
NATURALS
Milk & Orchid
ISANA
DUSCHGEL
BLÜTEN WUNDER
mit Blüten-Extrakten
FÜLL MICH NACH UND SPARE 77% PLASTIK!
2 x Refill
77% weniger Verpackungsabfall*
... der Umwelt zuliebe
59% WENIGER ABFALL
Alterra
NATURKOSMETIK
BIO INHALTSSTOFFE
CREMESEIFE
BIO-LIMETTE
Jede Haut
KLIMANEUTRAL
ROSSMANN
EXTRA VALUE ECO REFILL
69%
LUX
BOTANICALS
HAND WASH
BULL DOG
SKINCARE
Original
Soap Refill


3
4
5
2
1
6
7
Frosch
ecological
Frosch
Reine Pflege
Lawendowe
mydło w płynie
eco-refill
SHOWER GEL
Dove
deeply
nourishing
85% LESS PLASTIC
Carex
derma care
1000ml
REFILL
Carex
500ml
UZUPEŁNIENIE
Soft on Skin
Łagodny dla Skóry
Dettol
AVELLIA
PŁYN MICELARNY
ROSSMANN

Zjadamy plastik *

Drobinki tworzyw sztucznych, tzw. mikroplastik, są w wodzie, w glebie i w powietrzu. Naukowcy znaleźli już plastikowe drobinki w organizmach ludzi – w krwi, kale czy płucach. Badacze z Uniwersytetu w Newcastle twierdzą, że nieświadomie tygodniowo zjadamy nawet 5 gramów plastiku. To jakby zjeść kartę kredytową – wyjaśniają.
ONZ ostrzega, że tworzywa sztuczne mogą negatywnie wpływać na płodność, układy hormonalny i nerwowy.
Skąd w naszym organizmie mikroplastik? Trafia do wody z każdym naszym praniem, wiele ubrań, np. polarowe bluzy, wykonanych jest z tworzyw sztucznych. Niewidoczny plastik unosi się w powietrzu, bo opony samochodowe pocierają o drogi i zostawiają małe cząsteczki tworzywa. W oceanach i morzach mikroplastik pływa z powodu plastikowych śmieci i przez rozpad sieci rybackich. Plastik znajdowany jest też we wnętrznościach ryb, które zjadamy.

1. **Carex**, antybakteryjne mydło w płynie o zapachu żelków truskawkowych, zapas, 500 ml
W wybranych drogeriach
2. **Carex**, antybakteryjne mydło w płynie o naturalnym pH, zapas, 1 l
3. **Frosch**, sodowy środek czyszczący do kuchni, zapas, 1 l
W wybranych drogeriach
4. **Frosch**, lawendowe mydło w płynie, zapas, 500 ml
W wybranych drogeriach
5. **Dove**, Deeply Nourishing, żel pod prysznic, zapas, 720 ml
6. **Dettol**, antybakteryjne mydło w płynie, ukojenie, zapas, 500 ml
W wybranych drogeriach
7. **Avellia**, płyn micelarny w chusteczce z trawy cytrynowej, refill, 100 szt.
Tylko u nas.
W wybranych drogeriach.

stanowią 70 proc. wszystkich odpadów pływających w morzach.
Od zeszłego roku obowiązuje też tzw. podatek od plastiku. Za każdą tonę nieprzetworzonego materiału państwa członkowskie będą musiały wpłacić do kasy UE 800 euro.
W najbliższych latach – zgodnie z zapowiedziami – mają zniknąć plastikowe nakrętki do butelek, a same butelki będą musiały być w 90 proc. wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu. Dziś różne rodzaje plastiku są w różnym stopniu poddawane przetworzeniu – nie da się wszystkiego wykorzystywać w nieskończoność. Surowiec z czasem ulega zanieczyszczeniu, więc szacuje się, że ten sam plastik przetwarza się mniej niż 10 razy. Coraz częściej plastikowe odpady przerabiane są na buty sportowe czy odzież. Takie produkty po zużyciu często trafiają na wysypisko.
Głównym tworzywem wykorzystywanym do produkcji opakowań jest PET (politereftalan etylenu). Jeśli butelki PET wrzucisz do odpowiedniego pojemnika na śmieci, przejmie jest sortownia. Z niej butelki zgniecione i podzielone na kolory trafią do zakładu przetwórczego. Tam zostaną oczyszczone z naklejek i zmielone w granulki. Z takiego materiału tworzy się kolejne opakowania. Jeśli na butelce widzisz oznaczenie rPET, masz pewność, że to opakowanie z przetworzonego plastiku.

O CO TYLE HAŁASU?

Dlaczego o plastiku debatują politycy, naukowcy i ekolodzy? Bo masa, którą wytworzyliśmy, sama nie zniknie. Każdy odpad (śmieć) z tworzywa sztucznego rozkłada się od stu do tysiąca lat!
To straszna informacja. Jednocześnie nie jesteśmy jednak w stanie wyobrazić sobie bez plastiku życia. Przykładem jest medycyna, która korzysta z tworzyw sztucznych na ogromną skalę. Pandemia COVID-19 jeszcze to przywiązanie uwidoczniła – walkę z wirusem kojarzymy z jednorazowymi rękawiczkami, plastikowymi przyłbicami i narzędziami.
Plastik jest więc dobry czy zły? Służy nam codziennie, ale jednocześnie zanieczyszcza planetę, czyli ekosystem, w którym żyjemy. Jest wygodny, ale szkodzi nam i naszym dzieciom.
Każdego roku co najmniej 8 mln ton plastiku wycieka do oceanu światowego – to ekwiwalent wyrzucania jednej śmieciarki pełnej plastiku do oceanu co minutę. Jeśli nie podejmiemy żadnych działań a produkcja plastiku będzie wzrastać, to będą już dwie śmieciarki

w 2030 i cztery w 2050 roku – podaje WWF, organizacja, która walczy z degradacją środowiska naturalnego. Podsumowuje, że w morzach i oceanach pływa ponad 150 mln ton plastiku, a rocznie przez plastikowe odpady traci życie sto milionów ssaków morskich. Te liczby są przytłaczające i może się wydawać, że sami nic nie możemy zrobić. Ale to nieprawda.

OGLĄDAJ OPAKOWANIA

Jeśli każdy z nas codziennie zacznie wybierać mądrzej, efektem będzie mniej nowego plastiku na świecie i sprytne używanie tego, który już jest. Możemy w drogerii wybierać produkty firm, które stawiają na zrównoważony rozwój. Jeśli coś jest w plastikowym opakowaniu z recyklingu, dostaje od nas plus. Wiele firm kosmetycznych korzysta z plastiku wyławianego z oceanów lub zebranego na plażach. Można już zaopatrzyć swoją łazienkę oraz kuchnię w butelki i tuby tylko i wyłącznie z recyklingu.
Z odzyskanego plastiku powstają też akcesoria, jak maszynki do golenia czy gumki do włosów. Z kartoników kremów coraz częściej znika celofan. Przezroczyste tworzywo przylegało do papierowego pudełka, kosmetyk zabezpieczony było więc podwójnie. Zaraz po kupieniu kremu mieliśmy do wyrzucenia dwa różne rodzaje śmieci – sztuczne tworzywo i papier. Sukcesem okazały się refille – „wkłady", którymi można uzupełnić opakowanie produktu, zamiast kupować nową butelkę szamponu czy żelu. Jedno plastikowe opakowanie zostaje wówczas z nami na długo. A opakowania wkładów są wykonane z mniejszej ilości tworzyw niż pierwotny produkt.
Wiele firm kosmetycznych otwarcie informuje o krokach, jakie podejmują dla bardziej zrównoważonej produkcji. To ważne, bo produkcja plastiku wiąże się z wpuszczaniem do atmosfery gazów cieplarnianych, które niszczą planetę. Naukowcy szacują, że jeśli plastik będzie odzyskiwany na większą skalę, możemy znacznie zmniejszyć problem szkodliwych gazów.

NASZA PRZYSZŁOŚĆ Z PLASTIKIEM

W najbliższych latach o plastiku głośno będzie jeszcze wielokrotnie. W marcu tego roku Organizacja Narodów Zjednoczonych zapowiedziała pracę nad konwencją w sprawie tworzyw sztucznych. Plastik został uznany przez przedstawicieli ONZ za jeden z najważniejszych problemów ekologicznych, a dzień decyzji o walce z nim za „historyczny". Dokument ONZ został nazwany „polisą ubezpieczeniową dla tego pokolenia i przyszłych". Cel: życie z plastikiem, ale bez groźby zagłady przez to tworzywo.



1. **Hagi**, Ahoj Kapitanie!, naturalny żel do mycia dla mężczyzn z ekstraktami z alg, sosny i bursztynu, 300 ml
2. **Original Source**, żel pod prysznic, lemongrass & sweet orange, 335 ml
3. **Alterra**, kremowy żel pod prysznic, kurkuma bio i migdały bio, 250 ml **Tylko u nas**



1. **Eloy**, torba bawełniana z guzikiem, wym. 42,5 x 38 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, torba bawełniana z guzikiem, wym. 42,5 x 38 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, torba siatkowa paryżanka, wym. 35 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**



1. **Eloy**, torba bawełniana, wym. 45 x 50 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Eloy**, torba siatkowa paryżanka, wym. 35 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, torba bawełniana, wym. 45 x 50 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

Ekotorby: *
wielorazowe, z recyklingu lub bawełny

Denerwujesz się, widząc fruwające w powietrzu plastikowe torby-śmieci? Dopada cię smutek, gdy oglądasz filmy o unoszących się na oceanach wyspach-wysypiskach? Suma drobnych zmian naszych nawyków przełoży się na mniej zanieczyszczoną planetę. Proponujemy zacząć od zastąpienia jednorazowych reklamówek torbami wielokrotnego użytku. Dostępne w naszych drogeriach torby „Czujesz Klimat" i „Niosę uśmiech" są wykonane w 80 proc. z regranulatu PCR – powstającego z przetworzonych tworzyw sztucznych. Do wyboru są również wielorazowe torby wykonane z polipropylenu lub poliestru. Nadają się do recyklingu, dlatego gdy już się zużyją, zostaną przetworzone – zyskają drugie życie – i nie zanieczyszczą naszej planety. Torby są lekkie i poręczne. Niektóre modele są składane do niewielkich rozmiarów, dzięki czemu możesz je nosić na co dzień w torebce lub plecaku i mieć zawsze pod ręką.
Jeśli lubisz wielorazowe torby i opakowania, ale nie po drodze ci z plastikiem (nawet z recyklingu), znajdziesz u nas również kilka modeli toreb wykonanych w 100 proc. z bawełny. Są praktyczne, pojemne i świetnie pasują nawet do letnich sukienek.

Siatkowa paryżanka
– to bawełniana siatka, ale można ja prać w pralce, z długą rączką i kieszenią. Poza walorami ekologicznymi torba wpisuje się w obecne trendy modowe.

Duża torba bawełniana
– wykonana z grubej bawełny o gramaturze 285 g. Wytrzyma duże obciążenia, doskonale sprawdzi się np. na zakupach. Ma długie, szerokie uchwyty i dno. Całoroczna, w modnych wzorach.

Torba bawełniana z guzikiem
– lekka, bez dodatkowego pokrowca, dzięki czemu zmieści się do każdej torebki czy kieszeni. Ma przepiękne, letnie desenie.



Dbając o Twój uśmiech, dbamy też o planetę

Odpowiedzialność za środowisko to nasza wspólna sprawa. Coraz więcej osób kieruje się na co dzień nie tylko własnymi upodobaniami i potrzebami, ale też dobrostanem zwierząt i planety. Pewnie Ty też, wybierając ulubione kosmetyki, zwracasz uwagę na ich naturalny skład i przyjazność środowisku. To nie przypadek, że to, co jest naprawdę dobre dla Ciebie, jest także dobre dla otoczenia.

W **GlaxoSmithKline** dobrze o tym wiemy, a ochrona planety to jeden z naszych priorytetów. Dlatego konsekwentnie wprowadzamy ekopolitykę na każdym etapie produkcji:

Zielona energia

Już w 12 z 24 naszych fabryk do produkcji energii używamy paneli solarnych. Do końca 2022 roku będziemy korzystać z **odnawialnych** źródeł energii w 100%.

Szacunek dla natury

W naszych fabrykach wdrożyliśmy proces **„zero odpadów na wysypiska"**, a zużycie wody zredukowaliśmy w ciągu ostatnich 6 lat o 29%.

Eko składniki

80% używanej przez nas gliceryny posiada certyfikat RSPO. To gwarancja, że wykorzystany do jej produkcji olej palmowy pochodzi z upraw przyjaznych przyrodzie, a prawa ludzi zamieszkujących tereny plantacji są respektowane.

Eko opakowania

75% naszych opakowań produkujemy z tektury Fiskeby MBO - materiału, który w **100% pochodzi z recyklingu**.

Poczuj się blisko natury z nową pastą Sensodyne Nourish

Wszyscy lubimy **uczucie orzeźwienia**, jakie dają naturalna mięta i olejek cytrusowy. Pielęgnacyjna pasta do zębów **Sensodyne Nourish** pomaga przywrócić naturalną, zdrową równowagę w jamie ustnej.

Przy każdym szczotkowaniu bioaktywne materiały wzmacniają i odbudowują zęby. Naturalne wyciągi z mięty i aloesu pozostawiają **uczucie świeżości i czystości.**

Pasta nie zawiera produktów pochodzenia zwierzęcego, jest **przyjazna dla wegan i dla planety.**

Zadbaj o siebie tak samo, jak dbasz o środowisko. Zadbaj o zdrowe zęby i ciesz się uczuciem odświeżenia i ukojenia. A karton, tubkę i zakrętkę śmiało oddaj do recyklingu.



Mniej wody, konserwantów i plastiku

tekst

Joanna Malicka

Kosmetyki *waterless*, czyli z ograniczoną ilością wody w składzie, są przyjazne dla naszej skóry i planety. I jeszcze dla portfela, bo są bardzo wydajne i nadają się dla całej rodziny.

Niepozorna kostka wraca do łask z kilku powodów. Idealnie wpisuje się w proekologiczny trend na *less waste* i zrównoważoną pielęgnację (ang. *sustainable beauty*). Idąc tym tropem, marki kosmetyczne coraz chętniej wybierają tę formę do swoich produktów. Powód jest prosty – kostka nie wymaga opakowania z tworzyw sztucznych, wystarczy bardziej przyjazny środowisku karton (najlepiej z recyklingu).

1. **BooBoo**, kostka do mycia ciała i włosów, 60 g **W wybranych drogeriach**
2. **Alterra**, szampon w kostce do włosów normalnych, pomarańcza bio i wanilia bio, 60 g **Tylko u nas**
3. **Nature Box**, Almond Oil, szampon w kostce zwiększający objętość z olejem ze słodkich migdałów, 85 g **W wybranych drogeriach**
4. **Alterra Men**, bezzapachowy szampon w kostce 3 w 1 z kofeiną i drzewem cedrowym, 60 g **Tylko u nas**
5. **Alterra**, kostka myjąca do ciała, grejpfrut bio i olej migdałowy bio, 100 g **Tylko u nas**
6. **Nature Box**, Avocado Oil, regenerujący szampon w kostce z olejem z awokado, 85 g


1
kostka do mycia ciała i włosków
#бezplastik
2
Alterra NATURKOSMETIK
FESTES SHAMPOO
BIO-ORANGE
Normales Haar
ROSSMANN
3
Nature Box
PLASTIC FREE
COLD PRESSED OIL
SHAMPOO BAR
with almond oil
FREE FROM SILICONES SULFATES
85g
4
men
Alterra NATURKOSMETIK
NEU
3IN1 FESTES BART-SHAMPOO
Barber-Qualität
ROSSMANN
60g
5
Alterra NATURKOSMETIK
FESTE DUSCHE
BIO-GRAPEFRUIT
Erfrischende Reinigung
ROSSMANN
6
Nature Box
PLASTIC FREE
WITH COLD PRESSED AVOCADO OIL
REPAIR SHAMPOO BAR
With split end control
99%
natural origin of total
Vegan FORMULA
CERTIFIED NATURAL COSMETIC



Mniej wody, konserwantów i plastiku

DOBRY SKŁAD BEZ LANIA WODY

Kosmetyki w kostce dobrze też wypadają, gdy weźmiemy pod lupę ich skład. Są *waterless*, bo pomagają oszczędzać wodę i zawierają w swojej formule jej znikomą ilość. W związku z tym nie wymagają używania dużej ilości konserwantów, jak ich odpowiedniki na bazie wody, która stanowi idealną pożywkę dla bakterii i grzybów.
Idźmy dalej – to właśnie konserwanty powodują większość reakcji alergicznych i mogą podrażniać wrażliwą skórę. A skoro w kosmetykach bez wody nie ma konserwantów (lub jest ich niewiele albo są naturalne, np. witamina E), to nadają się nawet dla dzieci i osób ze skórą nadwrażliwą czy atopową.
Pozostając w temacie formuł, produkty *waterless*, takie jak naturalne mydła, balsamy czy masełka do ciała, często zawierają bogate w witaminy i minerały ekstrakty roślinne, np. z aloesu o właściwościach silnie nawilżających. Ich bazę stanowią zaś naturalne oleje (najlepiej nierafinowane, tłoczone na zimno – wtedy są najbardziej wartościowe) i masła roślinne, np. shea, z jojoby, arganowy, kokosowy, które są źródłem cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych.
Uszczelniają również naturalny płaszcz hydrolipidowy skóry, chroniąc ją przed uszkodzeniami, utratą wody i lipidów. I tu kolejna przewaga kosmetyków *waterless*: kosmetyki na bazie wody mogą wysuszać, jako że woda szybko odparowuje z naskórka. Większość kostek nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, czyli nadaje się dla wegan.

PRZYJAZNE DLA PORTFELA

Półka *waterless* nieustannie się poszerza. Dzięki wielozadaniowym kosmetykom z tej kategorii można o siebie zadbać od stóp po końcówki włosów.
Po renesansie mydeł w kostce przyszedł czas na szampony, odżywki, dezodoranty (również w postaci proszkowej lub w kremie) oraz „wyspecjalizowane" woski do demakijażu, a także kostki do golenia. Z kolei kosmetyki *waterless* na bazie naturalnych glinek, np. maseczki czy pudry do mycia twarzy, mają właściwości detoksykujące, oczyszczające, delikatnie matujące i ściągające, dzięki czemu nadają się dla cery problematycznej, tłustej i trądzikowej. A jednocześnie łagodzą podrażnienia i niwelują zaczerwienienia, nie wysuszając skóry.
Ogromny atut kosmetyków *waterless* to ich wydajność – dla przykładu szampon do włosów w kostce wystarcza nawet na 60 myć. To zasługa silnie skoncentrowanych formuł, dzięki którym nie potrzebujemy dużej ilości produktu, aby był skuteczny.
W przeciwieństwie do mydeł w płynie czy szamponów, których resztki zwykle zostają w opakowaniu (i trafiają wraz z nim do kosza), kosmetyki w kostce można zużyć w całości i do końca.
Często są też biodegradowalne, dzięki czemu nie generują dodatkowych odpadów.
Kolejna sprawa – mniejszy ślad węglowy. Dzięki temu, że kostki zajmują mniej miejsca w transporcie, pozwalają ograniczyć emisję gazów cieplarnianych, w tym dwutlenku węgla, do atmosfery.
Pierwszy krok w stronę kosmetyków w kostce często robimy przed wakacjami. Nawet minibuteleczki z szamponem, odżywką, żelem pod prysznic itd. i tak zajmują znaczną część plecaka czy walizki. Na szczęście każdy z tych produktów ma już swój ekwiwalent w postaci kostki. A te łatwiej się „pakują", zajmują mniej miejsca w bagażu, a po otwarciu walizki nie spotka nas nigdy niemiła niespodzianka w postaci wylanego szamponu czy olejku. Kostki świetnie się sprawdzą zwłaszcza na letnich festiwalach, wyjazdach z plecakiem czy pod namiot.

1. **For Your Beauty**, woreczek na mydło z włóknami juty i bawełną, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **OnlyBio**, Foot, naturalnie zmiękczające masełko do stóp, 90 ml **W wybranych drogeriach**
3. **Omnia Botanica**, Make Coffee. Not waste., mydelniczka z fusów kawy i polilaktydu z kukurydzy, 1 szt.
4. **Manufaktura Piękna**, woreczek na mydło z włókna pokrzywy Ramia, 1 szt. **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
5. **Isana**, nawilżający szampon w kostce o zapachu owocu granatu, 65 g **Tylko u nas**
6. **Isana**, kostka myjąca do ciała o zapachu białej herbaty i trawy cytrynowej, 100 g **Tylko u nas**

Manufaktura *Piękna*

Najnowsza marka własna Rossmanna powstała z myślą o flagowym sklepie w łódzkiej Manufakturze. Odniosła jednak taki sukces, że wypuszczamy ją w szeroki świat.

Dlaczego klienci pokochali te markę?
– Za innowacyjne formuły i wysoką sensoryczność: „odczuwamy" je wszystkimi zmysłami. Kosmetyki Manufaktury mają ciekawe konsystencje, np. ciastoliny do kąpieli czy puchy do ciała, oraz obłędne zapachy, co podkręciliśmy jeszcze nazwami, np. koktajl truskawkowy czy modżajto. Chcieliśmy, by nazwy kosmetyków od razu wywoływały uśmiech – czy to przez grę słów, czy wywoływane skojarzenia – mówi Paulina Zalewska, kierownik Działu Jakości w Rossmannie. – Kluczowy był też sposób wyprodukowania i zapakowania kosmetyków: maksymalnie ekologiczny, oszczędzający wodę, energię i naturalne zasoby planety.

„Stworzone z miłością, zapakowane z czułością i podane z radością" – tak mówią o produktach Manufaktury Piękna ich twórcy. Za preparaty do kąpieli i pielęgnacji ciała: puchy, peelingi, tabletki, galaretki, ciastoliny i inne „umilacze", odpowiada firma Marba (od lat jej produkty są w naszych drogeriach). O stworzenie wosków, proszków czy olejków do demakijażu poprosiliśmy również znanego nam już dostawcę Pharma C Food. Nowym graczem jest, ceniona zwłaszcza wśród fanów kosmetyków naturalnych, firma 4Szpaki.
– Nie uznajemy kompromisów w kwestii jakości czy sposobu pakowania naszych kosmetyków. To są produkty robione na zamówienie Rossmanna, ręcznie i wyłącznie z naturalnych składników. To oznacza, że potrzeba czasu na ich wykonanie, a daty ważności będą krótsze niż klasycznych kosmetyków drogeryjnych. Na szczęście Rossmann właśnie takich kosmetyków szukał – mówi Grzegorz Sienkiewicz, dyrektor zarządzający w 4Szpaki.
Obecnie w ofercie Manufaktury Piękna jest 251 produktów, a w planach są kolejne. Pełna oferta na stronie *www.rossmann.pl*

1. **Manufaktura Piękna**, Leśny drwal, świerkowy dezodorant w kremie, 60 ml **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
2. **Manufaktura Piękna**, Odżywcze zioło, szampon w kostce do włosów suchych, rozmaryn i konopie, 75 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
3. **Manufaktura Piękna**, Zapuszkowany, naturalny wosk do demakijażu dla skóry suchej i wrażliwej, 50 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
4. **Manufaktura Piękna**, Proszek na foszek, szampon w proszku do włosów zniszczonych, 50 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
5. **Manufaktura Piękna**, Sproszkowana, proszek do mycia twarzy dla skóry mieszanej i tłustej, 50 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
6. **Manufaktura Piękna**, Zapuszkowany, naturalny wosk do demakijażu dla skóry suchej i wrażliwej, 50 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
7. **Manufaktura Piękna**, Calineczka, maseczka glinkowa do cery naczynkowej, 40 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**
8. **Manufaktura Piękna**, Królewna Fiona, maseczka glinkowa do cery trądzikowej, 40 g **Tylko u nas. W wybranych drogeriach i online.**


1
Leśny Drwal
Dezodorant w kremie świerkowy
2
Odżywcze zioło
3
Zapuszkowany
Skóra mieszana i tłusta
4
Proszek na foszek
5
Sproszkowana
Skóra mieszana i tłusta
6
Zapuszkowany
Skóra sucha i wrażliwa
7
Calineczka
Maseczka glinkowa do cery naczynkowej
8
Królewna Fiona
Maseczka glinkowa do cery trądzikowej

Piękne włosy *bez bicia piany* *

Po mydłach coraz większą popularność zyskują też szampony i odżywki w kostce. Zamiast mogących podrażniać substancji pieniących i myjących SLS i SLES zawierają naturalne składniki myjące roślinnego pochodzenia, np. pozyskiwany z kokosa glukozyd kokosowy. Nie pienią się tak bardzo jak tradycyjne szampony w płynie, ale są łagodniejsze dla włosów i skóry głowy. Jak ich używać? Zawsze na mokro. W przypadku szamponu należy zwilżyć kostkę i włosy, a następnie przesuwać ją na całej długości kosmyków, aż do wytworzenia piany, wmasować w skórę i włosy, po czym dokładnie spłukać. Stosując odżywkę w kostce, postępujemy podobnie, pozostawiając wytworzoną w kontakcie z wodą emulsję na włosach na kilka minut i również spłukując.
W kostkach do pielęgnacji włosów znajdziemy naturalne wyciągi roślinne, wzmacniające i przyspieszające ich porost, np. z dobroczynnego dla włosów chmielu czy skrzypu polnego (zawiera m.in. ważne dla naszego zdrowia i urody pierwiastki, jak magnez, cynk, żelazo i miedź). Zawierają one też oleje i masła roślinne (tzw. emolienty), które pozostawiają na powierzchni włosa ochronny film. Emolienty zabezpieczają włókno włosa przed uszkodzeniami mechanicznymi, np. podczas rozczesywania, a także wygładzają, zmiękczają i chronią przed puszeniem. Są szczególnie ważne w pielęgnacji włosów suchych, osłabionych, zniszczonych, np. farbowaniem, rozjaśnianiem czy zabiegami stylizacyjnymi. Także włosy kręcone, naturalnie bardziej suche, szorstkie i ze skłonnością do plątania się, potrzebują ich, by być w dobrej kondycji.

Z dala *od wilgoci* *

Żeby produkty w kostce służyły nam jak najdłużej, ważne jest ich odpowiednie przechowywanie – koniecznie w suchym miejscu. Po użyciu warto dokładnie osuszyć kostkę, trzymać ją w przeznaczonym do tego celu woreczku, a gdy jesteśmy w podróży – w mydelniczce, najlepiej eko, np. biodegradowalnej, zrobionej z fusów kawy. Dobrym rozwiązaniem są wspomniane woreczki wykonane z przyjaznych środowisku naturalnych materiałów, np. z bawełny czy juty. Wystarczy zawiesić je w kabinie prysznicowej czy na ścianie przy wannie, by ulubione kostki mieć zawsze pod ręką podczas kąpieli.

OBRE DLA CIEBIE I DLA PLANETY

Nature Box

BOX TO EKOLOGICZNA MARKA KOSMETYKÓW DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW I CIAŁA.
PRODUKTY ZGODNE Z IDEĄ ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU:



PRODUKTY NATURE BOX POSIADAJĄ CERTYFIKAT ECOCERT COSMOS NATURAL.

ECO CERT® COSMOS NATURAL — CERTYFIKOWANE NATURALNE KOSMETYKI

CO TO OZNACZA?

ABY SPEŁNIĆ OCZEKIWANIA I OTRZYMAĆ CERTYFIKAT MARKA MUSI SPEŁNIĆ SZEREG RESTRYKCYJNYCH WYMAGAŃ, A PRZEPISY DOTYCZĄCE OCHRONY ŚRODOWISKA MUSZĄ BYĆ PRZESTRZEGANE NA KAŻDYM ETAPIE, TAKŻE PODCZAS PROCESU PRODUKCYJNEGO!

- BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW
- NATURALNE POCHODZENIE
- BEZ SILIKONÓW
- BE SMARTER. SAVE WATER. RECYCLE. smarterinitiative.com



NATURE BOX JAKO JEDNA Z PIERWSZYCH MAREK W POLSCE, WYKORZYSTUJE SOCIAL PLASTIC, DZIĘKI CZEMU:

- ✓ WSPIERA GOSPODARKĘ O OBIEGU ZAMKNIĘTYM,
- ✓ PRZECIWDZIAŁA ZANIECZYSZCZANIU PLASTIKIEM OCEANÓW,
- ✓ POPRAWIA STANDARD ŻYCIA NAJBIEDNIEJSZYCH

SOCIAL PLASTIC

JEST POZYSKIWANY POPRZEZ ZBIÓRKĘ SPOŁECZNĄ W NAJBARDZIEJ ZANIECZYSZCZONYCH I NAJBIEDNIEJSZYCH REGIONACH ŚWIATA, KTÓRYCH MIESZKAŃCY W ZAMIAN ZA ZEBRANE PRZEZ SIEBIE PLASTIKOWE ODPADY OTRZYMUJĄ PIENIĄDZE, PRODUKTY LUB USŁUGI. WSPÓŁPRACUJEMY WSPÓLNIE Z PLASTIC BANK, KTÓRY DOSTARCZA NAM PLASTIK ZE SPOŁECZNYCH ZBIÓREK NA M.IN.: HAITI, FILIPINACH, CZY TEŻ W INDONEZJI.

Korpus butelki wykonany w 100% z tzw. Social Plastic



NA CZĘŚĆ PRODUKTÓW NATURE BOX PRODUKOWANA W SPOSÓB NEUTRALNY POD WZGLĘDEM CO_2 W ZAKŁADZIE PRODUKCYJNYM WASSERTRÜDINGEN!

SZ ZAKŁAD UŻYWA JEDYNIE ENERGII NAWIALNEJ I DZIĘKI TEMU JEST W 100% UTRALNY POD WZGLĘDEM EMISJI CO_2!

Martyna Wojciechowska,
podróżniczka i dziennikarka



Mamy tylko jeden dom i jest to planeta Ziemia. Zastanawiają mnie tak intensywne próby kolonizacji Marsa, skoro wciąż nie nauczyliśmy się żyć na naszej planecie i o nią dbać. Tu mamy jeszcze tak wiele do zrobienia! Klimat i ekologia są dla mnie bardzo istotne, bo przyszłość mojego dziecka jest dla mnie ważna. Myślę o tym, co odziedziczą kolejne pokolenia i bardzo bym chciała, żeby moja Marysia mogła zobaczyć te wszystkie niesamowite zwierzęta i przyrodę na własne oczy. Nie tylko na zdjęciach i filmach, które mama przywiozła z podróży.
Szkoda, że nie jesteśmy w stanie się zatrzymać i naprawdę nad tym zastanowić. Wspierać planetę można na wiele sposobów. Ludzie rozmawiają o tym, czy ma znaczenie, że będą robić tak proste i małe rzeczy, jak oszczędzanie wody czy segregowanie śmieci. Otóż ma! Bo jeśli każdy z nas wykona choćby najmniejszy gest, to efekt skali będzie ogromny. Osobiście staram się też nie kupować produktów wytwarzanych w sposób niezrównoważony, bez szacunku dla środowiska i zwierząt. Wierzę też w naciski na rządy państw, bo to w ich gestii leży legislacja dotycząca ochrony środowiska. Zaopiekujmy się i nauczymy się najpierw żyć na naszej planecie, zanim zechcemy „podbijać" kolejne.



Jarosław Kret,
prezenter pogody w Polsacie, dziennikarz

Smutna prawda jest taka: planeta ginie, i to w wyniku działalności człowieka. Przede wszystkim uświadamiam ludziom, czym jest klimat i jak ważny jest dla naszego zdrowia i życia. To jest moje zadanie jako dziennikarza i popularyzatora wiedzy.

Katarzyna Cichopek, *aktorka*

Od dziecka jestem wychowywana na łonie natury. Moi rodzice są miłośnikami przyrody i od małego uwrażliwiali mnie na rośliny i zwierzęta żyjące na naszej pięknej planecie. Często podróżowaliśmy i częściej odwiedzaliśmy te dzikie przestrzenie niż aglomeracje miejskie, dlatego wyrobili we mnie wrażliwość na planetę i dbałość o nią. Chcę tę wiedzę przekazać moim dzieciom, mam też gigantyczne wsparcie ich szkół, bo temat ekologii jest tam poruszamy. Na co dzień też staramy się żyć ekologicznie. Ale nie jest to tak proste, jak mogłoby się wydawać. Robimy oczywiste przeczy: oszczędzamy prąd i wodę, segregujemy śmieci, staramy się minimalizować zużycie plastiku. Uważam, że przedmioty powinny mieć drugie życie, dlatego korzystam z rzeczy z drugiej ręki, a te ubrania, których nie noszę, oddaję dalej. To dotyczy głównie ubrań moich dzieci – oddaję je, by mogły cieszyć kolejne pokolenia.



Kiedy jesteśmy już tego świadomi, wiemy, jaki możemy mieć wpływ na środowisko. O tym, co powinniśmy zrobić, by klimat nam się nie zmieniał, mógłbym napisać książkę, dlatego zawsze warto te duże zmiany zacząć od siebie. Co ja robię? Oszczędzam wodę, na pewno nie biorę plastikowych torebek w sklepie, by w nie pakować żywność. Jeśli już kupuję wodę, to taką w butelkach ze szkła.

Może to śmieszne, ale ja nie myję samochodu, bo szkoda wody i nie podoba mi się, że do mycia aut zużywa się tyle chemii. Lepiej już po prostu przetrzeć samochód ściereczką, czego nauczyłem się w Indiach. Jeśli będzie nas coraz więcej, muszą to zobaczyć też politycy i zauważyć, że dla nas środowisko jest najważniejsze, bo ja nie chcę, żeby mój syn żył w przyszłości w potwornych warunkach.

Magdalena Stużyńska, *aktorka*

Moje działania na rzecz środowiska mają wymiar praktyczny. Oczywiste jest, że segreguję śmieci i oszczędzam wodę. Mam też zamontowany filtr i dzięki temu korzystam z wody z kranu. W ogrodzie z kolei mam kompostownik, do którego trafiają odpady bio. Najważniejszym i najtrudniejszym dla mnie wyzwaniem było ograniczenie konsumpcji. Staram się nie kupować niepotrzebnych rzeczy. Bardzo trudno było ograniczyć zakupy, zwłaszcza ubrań, ale udaje mi się stosować do narzuconych sobie rygorów. Mam zasadę, że kupuję tylko to, czego potrzebuję. Zmiany dotyczą też diety: ograniczam mięso, nie kupuję jedzenia na zapas, tylko tyle, ile faktycznie potrzebuję. Oczywiście unikam plastiku, używam opakowań wielokrotnego użytku, do pracy noszę ze sobą swoje naczynia, żeby nie używać jednorazówek, na zakupy zabieram torby i siatki. Pewnie to niewiele, ale może kogoś zachęci, by wprowadzić takie drobne zmiany w swoim życiu.





Andrzej Polan, *szef kuchni, propagator tradycji i lokalności*

Myśląc o kuchni w stylu *less waste*, wspomnieniami od razu wracam do tradycji. Jestem jej wierny, dlatego na zakupy spożywcze zawsze ruszam z listą. Dziś spisaną w smartfonie, nie na kartce. Dokonywanie wyborów w sklepie to pierwszy krok do bycia

Grażyna Wolszczak, *aktorka*

Za kryzys klimatyczny odpowiada człowiek, a społeczna świadomość tego faktu jest na szczęście coraz większa. Gołym okiem widzimy, jak klimat się zmienia i jakie są tego skutki. Ja, odkąd pamiętam, starałam się wykorzystywać swoją rozpoznawalność, by promować ekologiczne zachowania. Robiłam to jednak z pełnym przekonaniem, bo od wielu lat sama dbam o ekologiczne nawyki w codziennym życiu. Koleżanki z garderoby teatralnej już dawno zgadywały: „O! Wolszczak idzie!", słysząc moje kroki i pstrykanie gaszonego światła po drodze. Mam też prawdziwego fioła na punkcie oszczędzania wody – w kuchni, w łazience. Jak słyszę kapiącą z kranu wodę lub zepsutą spłuczkę, to dostaję prawdziwego szału!
Odkąd mamy swój Garnizon Sztuki – teatr pozytywnych emocji – ducha ekologii staram się też zaszczepiać w dzieciach. Stworzyliśmy muzyczną bajkę ekologiczną „Gdzie jest Buteleczka?", która zwraca uwagę na problem śmieci, które zalewają całą naszą planetę. Choć przeznaczona dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat,



to bawi i uczy nie tylko najmłodszych. Uświadamia i dzieciom, i dorosłym, jak ważna dla środowiska jest segregacja odpadów i wspólne dbanie o planetę już od najmłodszych lat. Bo szczerze mówiąc, nadzieja w dzieciach, to do nich należy przyszłość! Partnerem spektaklu jest WWF.

---

ekologicznym – megapaka w promocji? Zanim włożysz ją do koszyka, zastanów się, czy zjesz tę gigaporcję albo czy masz tyle miejsca w zamrażarce. Kolejnym krokiem jest prawidłowe przechowywanie – np. pomidorów nie trzymamy w lodówce (taki zimny na kanapce już nie będzie smaczny, bo w lodówce zamyka się w sobie, szybko może wylądować w koszu), a produkty sypkie trzymamy tam, gdzie jest obieg powietrza (ach, te mole spożywcze…). Resztki. A co z nimi? Wisienką na torcie jest próba użycia ich ponownie – warzywa i resztki mięsa po niedzielnym rosole? Zmiksuj na pulpeciki z dodatkiem kaszy albo na placki. Internet aż pęka w szwach od przepisów. Prowadzenie kuchni w duchu *less waste* to świadome podchodzenie do własnych finansów i tego, co nam natura dała.

Michał Piróg,
choreograf, aktywista, prezenter telewizyjny



Działania ekologiczne mają ogromną moc sprawczą. Tak naprawdę każdy z nas może zrobić coś, by być bardziej eko. Dla mnie od wielu lat to kwestia świadomego wyboru i stylu życia. Wielokrotnie angażowałem się w akcje społeczne mające na celu ochronę środowiska, ale nie każdy musi być aktywistą. Najważniejsze są codzienne nawyki. Ja na przykład nie jem mięsa już od ponad 20 lat. Jego produkcja bardzo obciąża środowisko. Sam produkt jest wynikiem wielkiego przemysłu zużywającego ogromne zasoby żywności i wody. Taki proces produkcji żywności można przecież bardzo skrócić, decydując się na ograniczenie spożycia mięsa i wybór roślinnych produktów.
Jeśli ktoś nie jest na to gotowy, apelowałbym, by kupować w sklepach tylko tyle żywności, ile jest nam potrzebne. Wówczas pozbędziemy się problemu marnowania jedzenia, który dla mnie jest rzeczą przerażającą. Rozwiązania są proste. Wystarczy robić mniejsze zakupy częściej. Warto też przyglądać się etykietom w sklepach i wybierać przede wszystkim jakościowe produkty. Moja prababcia często powtarzała, że „jeśli nie masz pieniędzy, to nie stać cię na tanie rzeczy". Do dziś pamiętam jej słowa i się z nimi zgadzam. Zjedzenie 100 g chemii i wody po prostu nie odżywi naszych dzieci. Wspomniane ograniczenie spożycia mięsa będzie więc związane z szeregiem korzyści dla nas samych, ale także dla środowiska. Czasem wystarczy zatem zjeść mniej, ale produkt lepszy jakościowo, niż kupować niezdrową żywność. Ostatnim elementem, na który zwróciłbym uwagę, jest ograniczenie konsumpcjonizmu. Przyznam, że kiedyś był to dla mnie problem. Moje podejście w tej kwestii znacząco się jednak zmieniło. Oduczyłem się kupowania niepotrzebnych rzeczy tylko z tego względu, że w sklepie jest przecena. Dziś myślę o tym, jaki ślad węglowy może zostawić taki zakup, i jaki może mieć wpływ na planetę. Dziś wolę mieć mniej ubrań, za to dobrej jakości.

Bartek Kasprzykowski,
aktor

Dorastałem na skraju puszczy. Puszczy Bukowej w Szczecinie. Las dał mi więcej niż szkoła, podwórko, od lasu uczyłem się wrażliwości i miłości do przyrody. Każde stracone drzewo boli. Wycięte z powodu czyjejś głupoty, braku wyobraźni. Każdy wymarły gatunek to katastrofa. Robię, co mogę. Wpłacam małe sumy na konta organizacji ekologicznych, segreguję śmieci, staram się produkować ich mniej. Bo nasza planeta to nasz dom. Nie jest nieskończenie wytrzymała. Nie wytrzyma więc naszej chciwości i braku umiaru.



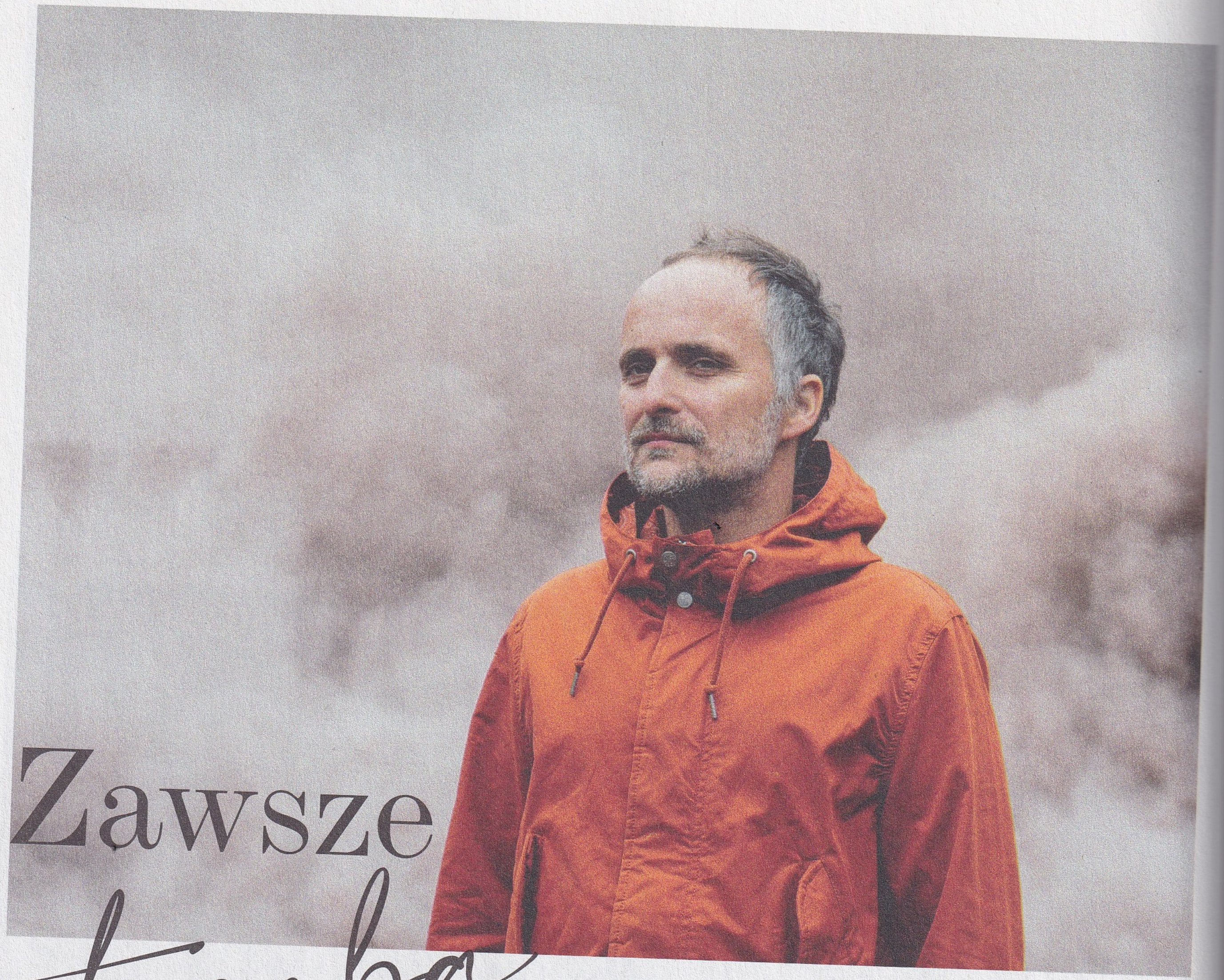
Festiwalowa mapa Polski z *Czujesz Klimat?*

tekst
Konrad Kowalczyk
Rossmann

Muzyka to uniwersalny język wyrażania emocji. Wszyscy komponujemy swój osobisty soundtrack z melodii i rytmów towarzyszących nam w codziennym życiu. Muzyka może być także zapalnikiem zmiany, np. wyboru bardziej ekologicznego stylu życia. Na festiwalu, w atmosferze zabawy, łatwiej jest obudzić w sobie proekologiczną świadomość lub zarazić swoją postawą innych.

Od tego roku stworzone przez Rossmanna sceny Czujesz Klimat? na najbardziej popularnych polskich festiwalach staną się – taką mamy nadzieję – naturalnym środowiskiem dzielenia się dobrą energią, spotkania w gronie tych, którzy przeszli na „zieloną stronę mocy" i świętowania tego, iż coraz więcej z nas „czuje klimat".
Gdy myślimy o idei zrównoważonego rozwoju, pierwsze skojarzenia dotyczą wyzwań stojących przed energetyką, transportem i przemysłem. Ekologiczność festiwali może wydawać się czymś mniej istotnym. Jednak to właśnie coraz przyjaźniejsze środowisku festiwale są wyrazistym dowodem na to, że można być eko w każdej dziedzinie życia – także podczas wspólnej zabawy.
Nasi festiwalowi partnerzy: Open'er, OFF Festival, Great September i Siesta, konsekwentnie promują świadomość ekologiczną oraz wyznaczają trendy w technologii budowy i zasilania scen przyjaźniejszych środowisku. Chcemy to robić razem z nimi i razem z Wami!





Zawsze *trzeba* inaczej

z

Arturem Rojkiem

rozmawia

Emil Marat

Nie możemy ciągle gnać przed siebie, nie patrząc, co dzieje się obok nas. Nie możemy konsumować bez końca – to niszczy nasze wnętrza i jednocześnie dewastuje planetę. Trzeba się zatrzymać, rozejrzeć, znaleźć własną drogę – mówi Artur Rojek, dyrektor OFF Festivalu.

Czy dla twojego podejścia do ekologii ma znaczenie to, skąd pochodzisz? Śląsk w czasach dzieciństwa naszego pokolenia to nie było „zdrowe" miejsce...

Moje podejście wynika ze świadomości problemu, który dotyka ludzi z wielu rejonów kraju i świata. Nie czuję, by Śląsk był pod tym względem jakoś wyjątkowy, zwłaszcza dzisiaj. Więc chyba nie ma to znaczenia, tak myślę.

Na twojej ostatnie płycie – „Kundel", w piosence „Chwilę błyśniesz potem zgaśniesz" śpiewasz: „To miał być obrazek z Biblii jeźdźcy i chóry trąb/ A tu z morza wyłazi armia plastikowych fok" i dalej: „innego końca świata tutaj nie będzie" – to polemika czy hołd dla Czesława Miłosza? Noblista w „Piosence o końcu świata" też przekonywał, że ostatni dzień na Ziemi nie będzie się niczym wyróżniał i „innego końca świata" nie zobaczymy...

Wiesz... Jeżeli już, to hołd... Cała płyta była budowana wokół koncepcji mówiącej o nagłych i niespodziewanych zmianach. One powodują, że twoje życie drastycznie się zmienia, wywraca do góry nogami, choć – tak bywa – pozornie nic się nie dzieje...

„Niby wszyscy patrzą ale widzę to tylko ja..."

Pracując nad tym, miałem na myśli sytuacje dotyczące jednostki... Tekst „Chwilę błyśniesz potem zgaśniesz" był napisany rzeczywiście w czasie, kiedy już bardzo dużo mówiło się o problemach ekologicznych, szybkiej zmianie klimatu, zaśmiecaniu Ziemi i zbliżającej się katastrofie klimatycznej. Zmiany, jakie miałem na myśli, zachodzą dość szybko, czasem nagle. Dla wygody często ich nie dostrzegamy.

Można by pomyśleć, że podświadomie dążymy do koszmaru, do katastrofy, konsumując i zachłystując się pozornie „nieograniczonymi możliwościami"? Takie „wielkie żarcie", jak w filmie Ferreriego?

Większość z nas – to smutna prawda – jest po prostu mało rozsądna i nie zastanawia się nad konsekwencjami, ludzie żyją, jakby świat kręcił się tylko wokół nich i nikogo/ niczego innego. Małpiego rozumu dodają nam pieniądze... Myślę, że potrzebny jest przełom. Wydaje mi się, że powoli do tego dochodzimy. Niestety zmiana na lepsze następuje często dopiero w wyniku tragedii.

Jak przekonać ludzi, że „nie zawsze będzie lepiej", że wzrost musi się kiedyś skończyć?

Nie potrafię doradzać globalnie, nie znam się na tym, myślę, że powinniśmy zostawić to naukowcom, specjalistom. I myślę, że powinniśmy im ufać.

Myślisz, że pandemia mogła ludzi „ocucić" – to znaczy pokazać, że współczesne kryzysy przekraczają granice państw? Są globalne...

Pandemia był mocnym ciosem. Ludzie na moment się zatrzymali i nastąpił chwilowy wysyp osób przyznających się do tego, że do tej pory ich życie toczyło się zbyt szybko i za bardzo kręciło się wokół konsumpcji. Myślę jednak, że szybko o tym zapomnimy, przynajmniej większość z nas.

Segregujemy śmieci, niektórzy ograniczają jedzenie mięsa i tak dalej, ale może to nic niewarte, bo wszystko i tak zależy od wielkich korporacji w Chinach i w innych krajach?



Artur Rojek

Muzyk, autor tekstów i kompozytor. Rocznik 1972. Twórca i dyrektor OFF Festivalu. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich artystów. Lider Myslovitz i Lenny Valentino. Współautor m.in. takich przebojów jak „Długość dźwięku samotności", „Dla Ciebie", „Syreny", „Beksa", „Bez końca".

Oczywiście, że jesteśmy mało znaczącym elementem w wielkiej machinie, ale i tak uważam, że warto. To podstawa, by czuć się w porządku. Lubię Herberta, pisał „Płynie się zawsze do źródeł, pod prąd. Z prądem płyną śmieci" – to bliskie mi stwierdzenie.

Tytuł książkowego wywiadu-rzeki z tobą to „Inaczej". Wierzysz, że można dzisiaj inaczej żyć? Że ludzie mogą wyrzec się wygody, by ratować Ziemię dla swoich dzieci? Sam masz synów...

Wiesz... Ja zawsze szukałem alternatyw. Taka jest moja natura... Jak wszyscy idą w prawo, to ja idę w lewo. Mam tak na co dzień i stąd to „Inaczej". Co do naszych dzieci, to staramy się wychowywać synów, zwracając im uwagę przede wszystkim na to, że kluczem do wszystkiego jest uczucie miłości. Na tyle, na ile potrafimy, codziennie im to dajemy. Reszta to dodatki. Z miłości płynie szacunek dla innych. To z kolei może dyktować zmiany na lepsze.

Z miłości płynie szacunek dla innych. To z kolei może dyktować zmiany na lepsze

OFF Festival... zawsze był OFF, czyli właśnie trochę inaczej, wbrew, alternatywnie. A tutaj trzeba się – paradoksalnie – jednoczyć w ratowaniu planety... Paradoks, przed którym stanie Festiwal? Może stać się podobny do innych...

Nieee... To są idee, wokół których nie powinno być żadnej rywalizacji, chyba że mówimy o rywalizacji zdrowej: kto będzie lepszy w „byciu lepszym". My – w tym kontekście – zawsze byliśmy OFF, w takim sensie, że wcześnie wprowadzaliśmy własne rozwiązania: segregację odpadów, biodegradowalne naczynia i sztućce, festiwalowa brama zbudowana jest z materiałów recyklingowych, mamy znaczącą przewagę oferty wege w strefie gastro. Robiliśmy to jako pierwsi, dopiero po jakimś czasie stało się to powszechne lub wręcz wymuszone europejskimi przepisami. Jesteśmy OFF nadal, bo bez przerwy poszukujemy nowatorskich rozwiązań, podpatrujemy różne zagraniczne imprezy, jesteśmy czujni, staramy się być pionierami również w dziedzinie ekologii, mamy dużo pomysłów, nie wszystkie naraz możemy zrealizować.

OFF Festiwal zrobił się dużą imprezą. Jak sobie radzicie z zachowaniem neutralności ekologicznej?

Bardzo pilnie zwracamy uwagę na to, co się dzieje wokół festiwalu – od dojazdu na miejsce (zachęcamy uczestników do przejażdżki rowerem lub komunikacją miejską), poprzez ciągłe poszerzanie wspomnianej oferty kuchni wege w foodcourcie. Mamy wielkie szczęście, że nasi festiwalowicze to ludzie bardzo świadomi ekologicznie, doceniający nasze starania. Bez tej kooperacji z uczestnikami same w sobie reguły czy proponowane rozwiązania niewiele by dały, niewiele byśmy osiągnęli.

Czy korporacje, duże firmy (słowo „korpo" ma w Polsce szczególnie wśród młodych ludzi dość negatywne konotacje) mogą być partnerami w staraniach o bycie eko? Jak wybieracie sponsorów?

Wszystkich partnerów od lat staramy się dobierać świadomie. Zwracamy uwagę na podobieństwo wartości w różnych aspektach, w tym właśnie w podejściu do ekologii. Wierzymy, że taka współpraca ma sens, jest autentyczna i przynosi obopólne korzyści tylko wtedy, kiedy naprawdę łączą nas pewne idee. Nie tylko w odniesieniu do partnerów jako firm, ale i ludzi, którzy te firmy tworzą – choć to akurat często idzie w parze. Rossmann ze swoją komunikacją świetnie się wpisuje w nasze DNA.

Co dla ciebie prywatnie znaczy dzisiaj OFF? Wymknąć się z imperatywu bycia jak inni? Być jak „kundel" (wśród kundli, inaczej niż wśród rasowców, każdy jest inny...).

Dla mnie to życie „na odwrót"... Nie lubię być częścią większości, dlatego zawsze szukam sposobu, żeby zrobić coś inaczej.

Jakie będą trzy najważniejsze dla ciebie wydarzenia/ zespoły na tegorocznym OFF Festivalu?

Gdybym miał na moment wyjść z roli dyrektora artystycznego, który ma zadbać o wszystkie rzeczy i wejść w rolę „zwykłego" odbiorcy/ fana, to wybrałbym się na koncert Arooj Aftab, bo od dłuższego czasu szukam w muzyce oryginalności, którą znajduję właśnie w muzyce świata – Arooj jest pochodzi z Pakistanu, na koncert Makai McCravena – chicagowskiego jazzmana, bo jazz jest gatunkiem, który mnie fascynuje – właśnie w jazzie znajduję dzisiaj najwięcej emocji, i na The Armed – bo lubię koncerty naprawdę... ekstremalne.

Lato – festiwale, ale też po prostu wakacje. Chodzisz z dzieciakami do lasu? Nad jeziora? Pływasz?

Tak. Czasami to robimy. Uwielbiamy przyrodę. Mieszkamy bardzo blisko lasu i stawów. Kiedy planujemy wakacje, to też szukamy takich miejsc – pełnych natury. ⊛






OFF Festival:

miks muzyki i ekologii

tekst
Emil Marat

Brama wejściowa na teren OFF Festivalu jest jednocześnie zbiorem kontenerów, które – zapełniając się podczas trwania OFF-u plastikiem – pokazują nam, jak zawrotne jest tempo wytwarzania śmieci.

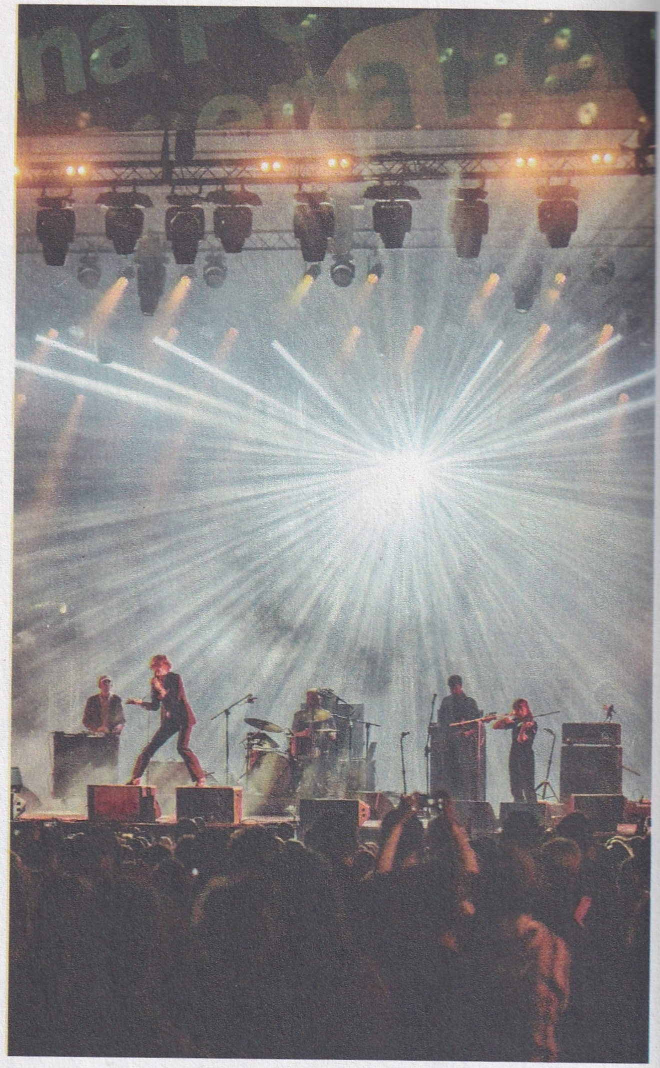
Brama w 2019 roku stała się festiwalowym punktem recyklingu – nie ukrytym na tyłach imprezy, ale obecnym i widocznym. To daje do myślenia – OFF Festiwal jest świetnym miejscem do budzenia w nas wszystkich proekologicznej świadomości. Dominuje tu dieta wegetariańska i wegańska – stanowi 80 proc. oferty gastronomicznej dla uczestników. Zamiast plastikowych słomek są papierowe, obowiązują wielorazowe kubki oraz biodegradowalne naczynia, a także sortowanie śmieci – do podjęcia nawet takich małych kroków namawiają międzynarodowe organizacje ekologiczne, np. REVERB. OFF stara się ograniczać ślad węglowy związany z transportem. Przed wejściem na teren imprezy jest duży parking dla miejskich rowerów. Festiwal był nominowany do tytułu Najbardziej Ekologicznego Festiwalu w Europie.
OFF Festival to najważniejszy polski festiwal szeroko rozumianej muzyki alternatywnej, łączący folk, noise, punk, indie pop, jazz, metal i rap. W tym roku obchodzi piętnastolecie. Pierwsze cztery edycje festiwalu odbywały się w Mysłowicach – rodzinnym mieście twórcy i pomysłodawcy imprezy Artura Rojka, wówczas wokalisty zespołu Myslovitz. Od 2010 roku festiwal zaprasza uczestników do Katowic. Największe gwiazdy muzyczne, które „przewinęły się" przez OFF Festival, to m.in. PJ Harvey, Patti Smith, Slowdive, Caribou, The National, Charles Bradley, Swans czy Converge. Z polskich muzyków na OFF Festivalu wystąpili właściwie wszyscy liczący się twórcy. Katowice były też miejscem niezwykłych eksperymentów, gdy na „alternatywnym" festiwalu pojawił się Zespół Pieśni i Tańca Śląsk, a nieodżałowany Zbigniew Wodecki połączył siły z formacją Mitch & Mitch. W tym roku będzie nieco kontrowersyjnie: zobaczymy reaktywację (specjalnie na ten występ) zespołu Papa Dance, który – właśnie pod tą nazwą – zagra jedną z najciekawszych polskich płyt, która swego czasu zbierała… świetne recenzje – „Poniżej krytyki", wydaną w 1986 roku.
Ostatnie edycje festiwalu (w 2020 i 2021 roku festiwal odbywał się w trochę innej formule ze względu na pandemię) gromadziły po 40-45 tysięcy uczestników. W 2014 roku magazyn „Time" uznał OFF Festival za jeden z czternastu najlepszych festiwali muzycznych na świecie, dwa lata później angielski „Guardian" umieścił OFF na liście dziesięciu najlepszych festiwali w Europie.
W tym roku na OFF Festivalu (5-7 sierpnia) wystąpią min. Iggy Pop, Bikini Kill, Metronomy i Yard Act. Pełną listę wykonawców można znaleźć na https://off-festival.pl
OFF Festiwal łączy muzykę z innymi dziedzinami sztuki – literaturą, sztukami wizualnymi. Podczas festiwalu funkcjonuje Kawiarnia Literacka, miejsce spotkań z najbardziej znanymi polskimi pisarzami. Gospodarzami i gośćmi kawiarni byli m.in. Olga Tokarczuk, Janusz Rudnicki, Andrzej Stasiuk, Krzysztof Varga i Natalia Fiedorczuk. Od lat kuratorką Kawiarni jest pisarka i aktywistka – Sylwia Chutnik.



Prapunk *
i gitary z Sahary

poleca

Jacek Świąder



W zestawie artystów tegorocznej edycji OFF Festiwalu błyszczy **Iggy Pop**. Ojciec chrzestny punka wiosną skończył 75 lat, ale olimpijska forma go nie opuszcza – na pewno potwierdzą to uczestnicy katowickiego koncertu The Stooges sprzed dokładnie dekady. Od tamtej pory Iggy wydał znakomitą płytę „Post Pop Depression" z udziałem Josha Homme'a z Queens of The Stone Age oraz bardziej refleksyjną „Free". Naturalnie Iggy wspiera inicjatywy ekologiczne, m.in. kilka lat temu razem z Davidem Bowiem, Björk, Coldplay, Robertem Plantem i innymi podpisał apel o stworzenie umowy, w której rządy zobowiązałyby się do podjęcia konkretnych działań na rzecz ochrony planety.
Nie można też przegapić koncertu **Bikini Kill**, czołowego zespołu amerykańskiego nurtu riot grrrl z lat 90. Na OFF-ie oglądaliśmy już solowy koncert liderki Kathleen Hanna, teraz czas na stare numery zespołu. Zespół zapewnił sobie istotne miejsce w historii popkultury, czego dowodem jest młodzieżowy film „Moxie" z Netfliksa, w którym znaczącą rolę odgrywa muzyka Bikini Kill.
Zupełnie inaczej, bardziej wprost, nową falę muzyki rozumie londyńska grupa **Dry Cleaning**. Przykuwa ona uwagę niezwykłymi tekstami i bardziej mówionym niż śpiewanym wokalem Florence Shaw, ale równie istotna jest muzyka trzech towarzyszących jej instrumentalistów. Zdyscyplinowane, surowe granie przywodzi na myśl najlepsze lata post-punka.
Wśród zawsze cenionych na OFF-ie artystów, wychodzących poza zachodnie rozumienie muzyki gitarowej, znajdujemy **Mdou Moctar** z Nigru (z basistą/producentem z Nowego Jorku), wirtuozerskich wykonawców zachodniosaharyjskiego gitarowego bluesa. Zespół kierowany przez gitarzystę Mahamadou Souleymane nagrał jedną z najlepszych płyt zeszłego roku – „Afrique Victime". Czerpiąc z nurtów takamba i assouf, ale też od zachodnich herosów gitary, Mdou Moctar gra bardzo współcześnie, transowo, a zarazem lekko. Mocnych wrażeń należy się spodziewać także po sześcioosobowej grupie **Altin Gun**, która miesza psychodelicznego rocka z tradycyjną muzyką turecką i pulsem disco.
Oba te żywiołowe gitarowe składy mają coś wspólnego z ekologią. Wczesne nagrania Mdou Moctar były dystrybuowane na kartach pamięci telefonów komórkowych i na kasetach, dopiero później na płytach. Altin Gun część zapłaty za każdą piosenkę przeznacza na ochronę kolejnego metra kwadratowego dzikiej przyrody – pomaga w tym organizacja Earth Today.

Rossmann partnerem *Sceny Leśnej Czujesz Klimat? na OFF Festivalu* *

tekst

Jacek Świąder

Na scenie, której partneruje Rossmann, wystąpią m.in. Alyona Alyona (urodzona w Ukrainie gwiazda hip-hopu), Yard Act, ROMY (kompozytorka m.in. piosenek Dua Lipy).
Ukraińska raperka, niegdyś przedszkolanka, dysponuje znakomitą techniką i szybkością, a jej poczucie humoru i sceniczna charyzma są niezrównane. Przeciwieństwem Alyony Alyony jest **ROMY**, członkini wybitnej grupy The xx specjalizującej się w ascetycznych balladach r'n'b. Z dotychczas wydanych solowych singli wynika, że pociąga ją muzyka taneczna spod znaku New Order.
Oprócz nich na scenie Czujesz Klimat? zagrają: skaczący po gatunkach hardcore'owcy z The Armed, eklektyczny francuski artysta Myd (LIVE BAND), postpunkowy Yard Act czy hedonistyczna imprezowiczka Shygirl. DJ Seinfeld – melancholik i optymista chwalony przez Aphex Twina, Flying Lotusa, Bonobo czy Disclosure – zaprezentuje na żywo materiał z płyty „Mirrors".



Jak to się robi *na świecie* *

tekst

Jacek Świąder

Kilka lat temu lokalne władze podały, że uczestnicy kalifornijskiej Coachelli każdego dnia generują 107 ton śmieci, z czego tylko 20 proc. nadaje się do recyklingu. To impreza pod względem skali bliska Open'erowi, odwiedza ją około 120 tysięcy uczestników rocznie. Odbywa się w kwietniu, ale na pustyni, więc dostęp do wody (i jej opakowanie) ma ogromne znaczenie. Coachella zaczęła zmiany od tego, że każdy z publiczności mógł zamienić 10 zużytych butelek na jedną wielorazową lub bilety na różne atrakcje.
Bodaj najsłynniejszy festiwal muzyczny na świecie, Glastonbury, w 2010 roku zainwestował w panele solarne. Była to wtedy największa tego typu prywatna instalacja w Wielkiej Brytanii. Oprócz tego wielki beztlenowy kompostownik zbudowany w Glastonbury zamienia obornik w energię elektryczną. Festiwal jest samowystarczalny pod względem energii, a nadwyżkę sprzedaje do sieci.
Ambicje bycia wzorcowym ekofestiwalem ma norweska Øya, impreza o skali OFF Festivalu (około 20 tysięcy uczestników) i rówieśniczka Open'era. Stale mierzy ona i bada swój wpływ na środowisko. Od 2009 roku Øya wykorzystuje wyłącznie energię ze źródeł odnawialnych. Ponad 90 proc. jedzenia, które festiwal oferuje uczestnikom, jest organiczne, a z ponad 100 tysięcy sprzedawanych co roku porcji 40 proc. jest bezmięsne. Øya nie oferuje miejsc parkingowych: 98 proc. uczestników przybywa na nią spacerem, rowerem lub transportem miejskim.
W przypadku szwajcarskiego OpenAir St. Gallen (około 90 tysięcy uczestników; istnieje od 1977 roku!) ten odsetek wynosi 83 proc. Zwracane jest 95 proc. wielorazowych kubków. Od 2007 roku organizatorzy nie używają generatorów Diesla, a od 2019 równoważą emisję CO_2 działaniami proekologicznymi: od renaturyzacji szwajcarskich wrzosowisk po ponowne zalesianie Nikaragui. W ten sposób OpenAir stał się neutralny dla klimatu.



OFF Festival Katowice 2022
Pięć koncertów w przeddzień festiwalu

Ostatnio mieliście za mało OFF-a, to teraz będzie go więcej! Zapraszamy do Katowic już w czwartek 4 sierpnia na pięć niezapomnianych koncertów w pięciu niesamowitych miejscach w ramach OFF Before Czujesz Klimat?

Pięć ikonicznych dla Katowic lokalizacji gościć będzie dzień przed oficjalnym rozpoczęciem festiwalu pięć koncertów, których nigdy nie zapomnicie. Wydarzenia będą biletowane, a liczba wejściówek limitowana, adekwatnie do pojemności każdego z miejsc.

Kościół Ewangelicko-Augsburski, doskonale znany śląskim miłośnikom muzyki, gościł będzie **Eddiego Chacona**, legendę subtelnego lo-fi soulu. Zaczynał w latach 90. jako połowa duetu Charles & Eddie – singel „Would I Lie To You?" to jeden z największych hitów tamtej dekady. Od początku tego stulecia milczał, by w 2020 roku wrócić do tworzenia muzyki, podobnej do tamtej, ale dojrzalszej, bardziej wysmakowanej. Przed rozmarzonym Eddiem zaryczą pelikany. Konkretnie **Jerry & The Pelican System**, czyli zespół dowodzony przez jazzowego saksofonistę Jerzego Mączyńskiego, za to grający właściwie wszystko. I wszystko – porywająco.

Willa Wojciecha Kilara otworzy się tego wieczoru na poetę, performera, saksofonistę i wizjonera z Manchesteru. **Alabaster de Plume** bierze, co chce ze spritual jazzu, ale i wielu innych muzycznych tradycji, by wyraźnie wybrzmiało jego przesłanie odwagi i miłości. Nazywa to miękką mocą – ładnie, choć to, czego doświadczycie, trudno będzie nazwać.

Zza oceanu i zarazem z pulsującej pastelową elektroniką Krainy Łagodności przybywa do Liceum im. A. Mickiewicza śpiewaczka, kompozytorka i producentka Nandi Rose Plunkett, fanom znana jako **Half Waif**. Jej ballady może nie są zbyt głośne, ale krzyczą emocjami i hipnotyzują nieoczywistą melodyką. Przed jej koncertem zaprezentuje się **Julek Ploski**, jeden z najciekawszych przedstawicieli polskiego elektronicznego undergroundu.

Może nie wszystko wolno w WOLNO, ale zapewniamy was – tej nocy będzie tu goręcej niż w innych miejscach. **Pink Siifu** przybędzie ze swoją ekipą **Negro 6'**, żeby zerwać sufit energią brzmienia, w którym punk, jazz i rap zderzają się z hukiem i iskrami. Na jego koncertach ofiar w ludziach cudem nie ma, ale jeńców też nie bierze. Wcześniej zobaczycie i usłyszycie występ **Jerzyka Krzyżyka.** To rap arcypolski, ale tak dobry, że świat. I nie tylko rap. Wytwórnia twierdzi, że łączy tradycje muzyczne Siekiery, Joy Division z auto-tune i trapowym bitem. Nie kłamie.

W .KTW II uniesiecie się 133 metry nad ziemią i poczujecie wielkomiejski klimat, a waszym oczom ukaże się zapierający dech w piersiach widok rozpościerający się z najwyższego budynku Metropolii. To miejsce odwiedzi **MIKE**, który jest z kolei piewcą Nowego Jorku, a na swoich mixtape'ach – choćby głośnym „tears of joy" – snuje opowieści o spacerach po mieście, ale i wyprawach w głąb własnej głowy, w poszukiwaniu psychicznej równowagi i tożsamości. Przed nim wystąpi **nath**, czyli Natalia Korpowska z Bydgoszczy. Dowiedzie, że wysokiej klasy lo-fi hip-hop może powstawać nie tylko w odległych aglomeracjach, bo rodzi się w sercu.

Sponsorem czwartkowej uwertury do OFF Festivalu Katowice – OFF Before Czujesz Klimat? jest **Rossmann**. Partnerami poszczególnych wydarzeń są: **Kościół Ewangelicko-Augsburski, Willa Wojciecha Kilara** (Miasto Katowice), **III Liceum Ogólnokształcące im. A. Mickiewicza, WOLNO** oraz **Biurowce .KTW**.

Great September: *

Festiwal małych scen

tekst

Jacek Świąder

Miesiąc po OFF-ie zadebiutuje w Łodzi festiwal **Great September (15-17 września)**. Stoją za nim Artur Rojek oraz Łukasz Minta, organizator poznańskiego Spring Breaka (przez kilka lat dawał okazję do sprawdzenia formy młodych artystów przed sezonem letnim). Great September jest bliski tamtej imprezie – świadczy o tym hasło „Wielka muzyka zaczyna się od małych scen". Partnerami festiwalu są: Rossmann, Łódzkie Centrum Wydarzeń i miasto Łódź.
Będzie to zatem miejski festiwal z koncertami w kilkunastu klubach i na jednej dużej scenie przy EC1, a karnet będzie uprawniał do nieograniczonego krążenia między wszystkimi tymi miejscami. Koncerty będą krótkie, po kilka jednocześnie. Wśród ogłoszonych do tej pory wykonawców (nazwijmy ich headlinerami, bo to określenie nie gryzie się z ideą Great September) są bracia **Kacperczyk**, współpracownicy Ralpha Kaminskiego i Maty, specjalizujący się w przebojowej elektronice z elementami rapu, przyjedzie także ekstrawagancki raper **Franek Warzywa** z producentem Młodym Buddą. Na pewno nie zawiedzie **WaluśKraksaKryzys**, protegowany Króla, który przebił się z undergroundu do głównego nurtu, ale zachował przy tym świeżość i dzikość nastolatka. W sumie wystąpi około setki artystów. Oprócz tak doświadczonych jak trójka tworząca przebojowy zespół **Róża**, niemal sama młodzież: warto sprawdzić zjawiskowy duet **Chair** oraz nasze własne objawienie TikToka – **Marie**.

Długo wyczekiwany powrót Open'era



tekst

Gabi Drzewiecka

Dziennikarka, prezenterka radiowa i telewizyjna, dla Skarbu

Po pandemicznej, aż trzyletniej przerwie, powrócił Open'er Festival (odbywał się od 29 czerwca do 2 lipca w Gdyni). W ubiegłym roku pojawiła się wariacja na temat tego wydarzenia, czyli Open'er Park. Pod tym szyldem przez całe lato odbywały się pojedyncze koncerty, które oczywiście były świetne, ale wieloletnim fanom festiwalu jednak brakowało tego całego festiwalowego zgiełku, wielu scen, miasteczka festiwalowego...

W tym roku na scenie głównej wystąpiła m.in. **Dua Lipa**, która obecnie jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych, popowych artystek na świecie. Jej piosenki lądują wysoko na listach przebojów mainstreamowych rozgłośni radiowych. Dua zawsze przyciąga masę ludzi, w zamian oferując bogaty program artystyczny. **Imagine Dragons** łączą z kolei pop z rockiem i elektroniką, z każdym albumem potwierdzając swoją mocną pozycję na światowym rynku. Na Open'erze grali tuż przed światową premierą swojego szóstego albumu – „Mercury – Act 2". Natomiast po premierze swojego nowego krążka wystąpili **Twenty One Pilots**, których singiel „Stressed Out" wyniósł ich na wyżyny popularności kilka lat temu.

Ciężko uwierzyć, że zespół **The Killers** działa już ponad 20 lat na scenie i to właśnie między innymi na Open'erze celebrowali ten piękny jubileusz. Oprócz nich zobaczyliśmy też **Måneskin**, na których obecnie panuje szał, koncertują na całym świecie, powiększając wielomilionowe grono fanów czy też **Jessie Ware**, która ma z Open'erem szczególne relacje, bo to właśnie na tym festiwalu, po raz pierwszy zagrała dla ogromnej publiczności. Od wielu lat ma w Polsce wierne grono wielbicieli swojego muzycznego kunsztu i talentu. Main Stage ugościła również jednego z najmocniejszych przedstawicieli muzyki klubowej – **Martina Garrixa**, rapera z Atlanty **Playboia Cartiego**, uwielbianych przez polską publiczność **Taco Hemingwaya i Jana – Rapowanie, Glass Animals**, którzy nie schodzą z list przebojów, czy też reprezentantkę kobiecego rapu **Megan Thee Stallion**. Tegoroczną edycję, równo dwadzieścia lat od występu na pierwszym, historycznym festiwalu zamknęły legendy nurtu elektronicznego – **The Chemical Brothers**. Open'er to nie tylko scena główna, lecz także między innymi Alter Stage i Tent Stage, na której zobaczyliśmy naszą dumę narodową **Dawida Podsiadłę**, **The Smile** – zespół składający się z takich legend jak Thom Yorke (Radiohead), Jonny Greenwood (Radiohead) i Tom Skinner (Sons Of Kemet), **Years & Years, Little Simz** – brytyjską raperkę, która w zeszłym roku wydała wybitną płytę „Sometimes I Might Be Introvert" czy też **Michaela Kiwanukę** i fenomem ostatnich lat **Young Leosię**.

„Czysty wodór, czysta radość”

tekst

Marcin Cichoński
Radio 357



Podczas tegorocznej edycji Open’er Festival w Polsce miała swój debiut scena w całości zasilana wodorem. Jej partnerem był Rossmann.

Całe urządzenie nosi uroczą nazwę H2BASE. To generator wodoru, którego działanie zostało wypróbowane w naprawdę wymagających warunkach: latem ubiegłego roku na festiwalu architektury oraz na czeskim festiwalu Rock for People, gdzie dostarczył prąd dla całej sceny. Tym samym okazało się, że wodór może być ekologicznym, bezemisyjnym i bezzapachowym źródłem energii elektrycznej także podczas wydarzeń kulturalnych.
Generator wykorzystuje wodór jako jedyne paliwo do zasilania. To sprawia, że wytwarzana przez niego energia jest całkowicie bezemisyjna (generatory innych paliw wytwarzają spaliny lub w inny sposób zatruwają środowisko), a jedynym odpadem w całym procesie jest woda destylowana.
Generator znajduje zastosowanie jako podstawowe lub zapasowe źródło energii ze wszystkimi potrzebnymi wyjściami – od klasycznych 230 V po zaawansowane wyjścia zdolne do ładowania pojazdów elektrycznych. System oparty jest na trzech… europaletach, dzięki czemu można go łatwo przetransportować.
– To system trzech pudełek wielkości lodówki. Generator nie hałasuje, tylko trochę szumi i wypływa z niego woda, którą można dalej używać. Jesteśmy jednak w stanie zestawić go w inne konfiguracje i wykorzystać jako napęd lokomotywy lub statku – wyjaśnia jeden z pomysłodawców, Luboš Hajský.
Na wodór jako przyszłość energetyki od dekad wskazywali naukowcy. Pierwsze opracowania na ten temat powstały już na przełomie XIX i XX wieku. Ostatnie dekady to przyspieszenie prac nad paliwem, które planecie szkodziłoby najmniej. I stąd nie tylko przypomniano sobie o tym, jak cenny jest wodór, ale przyspieszono prace nad jego zastosowaniem na szeroką skalę.
Agata Nowakowska, rzeczniczka prasowa Rossmanna: – Marzyliśmy o zbudowaniu zielonej i czystej sceny muzycznej.
Open’er od dawna wytycza szlaki – jest najnowocześniejszy, wielokrotnie zdobywał laury dla najlepiej ocenianego festiwalu w Europie. I w dziedzinie ochrony środowiska też ma ambicje wyznaczania trendów.
– Od wielu lat skupiamy się na ekologicznym aspekcie festiwalu, pragniemy, by organizowane przez nas wydarzenia kładły duży nacisk na kwestie zrównoważonego rozwoju i ochrony środowiska. Szukaliśmy partnera, który będzie rozumiał te potrzeby i podzielał nasze wartości, współtworząc jednocześnie zupełnie nowe rozwiązania. Rossmann świetnie wpisuje się w tę strategię – mówią nam przedstawiciele festiwalu.



Zielony *Open'er* *

tekst

Jacek Świąder

80 proc. stoisk z żywnością na Open'erze ma w ofercie jedzenie wegetariańskie lub wegańskie, a wodę butelkowaną w większości zastąpiono wodą z dystrybutorów i zdrojów. Plastikowe kubki udało się już niemal zupełnie wyplenić, a oprócz wielorazowych na kaucję, oferowane są jednorazowe z papieru i biodegradowalne. Talerze są z masy papierowej lub trzciny cukrowej, sztućce i mieszadełka do kawy – drewniane.

Zbiórka odpadów do recyklingu zaczyna się już na terenie festiwalu, podobnie ich kompresowanie specjalnymi maszynami. W 2018 roku Open'er oddał do recyklingu 10 ton odpadów. Odpady żywnościowe są zbierane do oddzielnych koszy, oddawane do biogazowni i przetwarzane na energię. Strefy budowane dla partnerów festiwalu składają się w dużej mierze z elementów z poprzednich lat, a gdy te już nie nadają się do użycia w ten sposób, wykorzystuje się je np. na budy dla psów.

Open'er prowadzi warsztaty o idei *zero waste*, zbiórkę zużytych telefonów, a w sklepie sprzedaje koszulki wyprodukowane według zasad Earth Positive.

Muzycy dokładają *swoją cegiełkę* *

tekst

Jacek Świąder

Ekologia i muzyka niemal od początku idą w parze. W 1970 roku koncert dobroczynny w Vancouver, na którym wystąpiła m.in. Joni Mitchell, sfinansował pierwszą akcję organizacji Greenpeace. Chodziło o zatrzymanie podziemnych prób jądrowych, które Amerykanie przeprowadzali na wyspie Amchitka na Oceanie Spokojnym.

Do najbardziej zaangażowanych i dbających o środowisko należą Coldplay i inne grywające na Open'erze grupy: Radiohead, Pearl Jam, The Roots czy Massive Attack.

Coldplay podczas tegorocznej trasy zetnie emisję gazów cieplarnianych o 50 proc. w stosunku do podobnej trasy z 2017 roku. Inni artyści dbają o to, by podróżować busami zasilanymi biopaliwem i proszą organizatorów, by wykorzystywali ekologiczne świetlówki czy wyłączali sprzęt nagłaśniający i oświetlenie, gdy na scenie trwa przerwa między koncertami.

Grupa The 1975, która dwukrotnie gościła na Open'erze, sprzedaje przy okazji koncertów stare tiszerty z nowymi nadrukami. Fani mogą przynieść znoszone koszulki z poprzednich tras i bezpłatnie otrzymać na nich aktualny nadruk, promujący najnowszą płytę. Anglicy zaprosili do współpracy Gretę Thunberg, której monolog uczynili centralnym punktem utworu rozpoczynającego ostatnią płytę.

Na Amerykanina Jacka Johnsona w Polsce jeszcze czekamy, ale swoje płyty nagrywa on np. w studiach zasilanych energią słoneczną, a stałą część dochodu z biletów przeznacza na organizacje ekologiczne. Jako surfer promuje inicjatywy mające ocalić różnorodność oceanów.

SIESTA

GDAŃSK
SIESTA FESTIVAL

z

Marcinem Kydryńskim

rozmawia

Wiktor Krajewski

Siesta to marka, ale i swoisty symbol stylu życia, jakie lubię prowadzić. Niespiesznego, uważnego, pogodnego, pełnego troski o wszystko, co żyje.

Jest pan osobą, która w swojej artystycznej działalności zazwyczaj wykorzystuje motta. Które motto jest obecnie najbliższe życiu Marcina Kydryńskiego?

Ostatnie dwa lata spędziłem zanurzony w pismach mędrców Indii i Chin, pracując nad książką „O wschodzie". Długo szukałem zdania, które lapidarnie podsumowałoby myśl Orientu. Idealnego aforyzmu, którego nie sposób już skrócić, ociosać z choćby jednego słowa. Znalazłem następujący: „Patrz na wszystkie odczuwające istoty oczami współczucia". To Budda. I spore codzienne wyzwanie, prawda?

I bardzo aktualne do dzisiaj. A „sjesta"? Jakie konotacje pojawiają się w panu odnośnie do tego słowa?

Od dwudziestu lat z każdą moją niedzielą, doroczną płytą, wędrówkami po kraju w towarzystwie wybornych muzyków, ze świętem muzyki szczęśliwej w Gdańsku. Siesta – piszę je i myślę o nim z literą „i" – to marka, ale i swoisty symbol stylu życia, jakie lubię prowadzić. Niespiesznego, uważnego, pogodnego, pełnego troski o wszystko, co żyje. Rzecz jasna ten tytuł, który z początku należał jedynie do mojej radiowej audycji nawiązuje do leniwego niedzielnego (a w wielu kulturach codziennego) popołudnia, kiedy wyłączamy telefony, znajdujemy czas dla siebie i bliskich, słuchamy, jak trawa rośnie lub – zimą – jak zmierzch gęstnieje. Dobry czas.

Też uważam, że sjesta jest pięknym zwyczajem.

Ten zwyczaj w środowisku ludzi otwartych na muzykę o szczególnym ładunku czułości przyjął się już lata temu. Co tydzień dostaję zdjęcia od słuchaczy, którzy słuchając, relaksują się wśród przyrody. Ja proszę jedynie, by zechcieli używać słuchawek. Muzyka – widzi pan – jest kwestią intymną. Nie należy się z nią narzucać sąsiadom, a już zwłaszcza nie włochatym i skrzydlatym mieszkańcom łąk, lasów i pól.

Siesta Festival odbywa się od jedenastu lat. Nie czuje pan znużenia, pracując przy kolejnej edycji?

To pasja, nie praca. I jeszcze przywilej. I szczęście. Myśl, że raz jeszcze spotkamy się w gronie przyjaciół i posłuchamy wspólnie muzyki, o której przez rok rozmawialiśmy w audycjach. To jakby pytał pan żeglarza, czy nie czuje znużenia, wyruszając w kolejny rejs. A on tymczasem kocha wiatr, zapach morza, niewiadomą, którą niesie kolejny dzień. Swoją drogą, to dobre porównanie, bo nasz festiwal dzieje się nad morzem właśnie, wokół filharmonii na Ołowiance kołyszą się żaglówki, śpiewają mewy.

Czy tegoroczna edycja będzie różnić się od poprzednich? O ile w ogóle będzie się różnić.

Festiwal ma od początku swoje, mówiąc językiem futbolu, „stałe fragmenty gry". To Noce Fado, kiedy we wnętrzach gdańskiej starówki aranżujemy tawernę lizbońską, jemy dorsza, pijemy wino i słuchamy tej muzyki tak, jak to się robi w Portugalii: bez nagłośnienia, z artystami tuż obok, na wyciągnięcie ręki, czy raczej ucha. To Kabowerdyjska Sobota, kiedy na głównej scenie filharmonii kołysze nas zmysłowa



muzyka Wysp Zielonego Przylądka. To tradycyjna Noc Afrykańska, wieńcząca festiwal w amfiteatralnym klubie Parlament, kiedy ostatecznie już rozluźnieni, tańczymy przy muzyce szczególnie drogiego mi kontynentu. Od kilku lat dołączamy do festiwalu prolog w Starym Maneżu. Widzi pan: to działa, to się od lat sprawdza. Jest tej muzyki dokładnie tyle, ile być powinno: nie za dużo, nie za mało. Wielkie festiwale, kiedy przez cały dzień jesteśmy na nogach i bombardujemy dusze kaskadami dźwięku, są nie dla nas.

Z którego z zaproszonych gości jest pan wyjątkowo dumny?

Ja w ogóle nie bywam dumny. To nieznane mi uczucie. Bywam szczęśliwy, spełniony. I gdy przychodzi pierwszy dzień festiwalu – czy też gdy zdarza się każdy kolejny siestowy koncert, których tak wiele organizujemy przez cały rok w wielu miastach kraju – jestem właśnie szczęśliwy. I wdzięczny. To wielka radość móc robić w życiu coś, co naprawdę się lubi. Każdego z artystów siestowych mam blisko serca. Może gdy w czerwcu przewędrowaliśmy Polskę z Patem Methenym, najważniejszym moim muzycznym mistrzem od wczesnej młodości, czułem coś podobnego do dumy. Ale nie, jednak też przede wszystkim wdzięczność.

Kogo zazwyczaj gości pan na festiwalu? Można nakreślić archetypowego gościa imprezy?

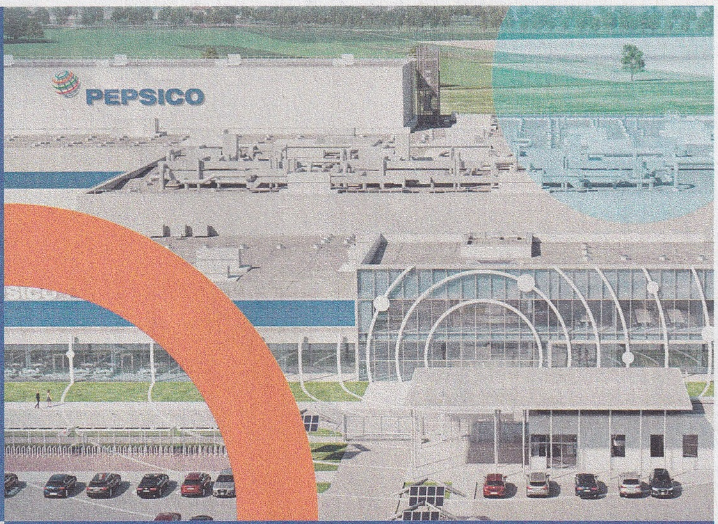
Mówi pan o artystach? Czy o słuchaczach, których gościmy? Można te zbiory uwspólnić. To ludzie o szczególnej wrażliwości na dźwięk. Czuli na zmienność ciekawej harmonii, stęsknieni za olśniewającą melodią tak rzadko dziś obecną w muzyce głównego nurtu, spragnieni łagodnego kołysania w zmysłowym, najchętniej tropikalnym rytmie. To ludzie zaprzyjaźnieni z przyrodą, z naturalnym brzmieniem akustycznych instrumentów. Żyjący w swoim tempie, nieskorzy do wiecznego nadążania, ścigania się, rywalizowania. Ciekawi świata i wobec niego troskliwi. Przyjaźni. Życzliwi.

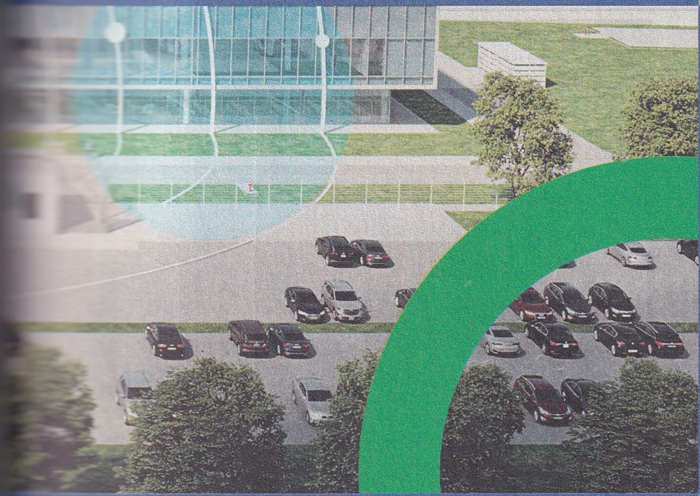
W wydarzenie włączone jest wiele znanych marek. Między innymi Rossmann. Jaka w tym roku będzie rola Rossmanna na festiwalu?

Przez dekadę naszym mecenasem był Lotos, obecny nawet w nazwie festiwalu. Rozstaliśmy się. Dziękuję naszym byłym partnerom za lata wspólnego słuchania muzyki szczęśliwej, ale przyszedł czas zmian, przyjmuję je z wdzięcznością. Rossmann z wizją i planem zielonego świata, troski o przyrodę, codziennego dbania o planetę metodą małych kroków jest nam ogromnie bliski. Wierzę, że to „początek pięknej przyjaźni”.

Zakład PepsiCo w Środzie Śląskiej
wzorem ekologicznej inwestycji na skalę Europy.

Gospodarka ekologiczna w Polsce stanowi pole do ciągłego doskonalenia. Obecnie najbardziej świadome środowiskowo organizacje stają się pionierami w dziedzinie innowatorskich rozwiązań, które wspierają zrównoważony rozwój. PepsiCo jest jedną z pierwszych firm w Polsce, które zaangażowały się w zielone inicjatywy na tak dużą skalę. W Środzie Śląskiej powstaje właśnie najbardziej zielony zakład produkcyjny przedsiębiorstwa w Europie. Ultranowoczesny obiekt będzie inspirować dalsze inwestycje tego rodzaju w regionie.





Nowa, w pełni zrównoważona środowiskowo fabryka wyróżni się wieloma ekologicznymi rozwiązaniami. To kolejny krok w kierunku zrównoważonego rozwoju przedsiębiorstwa i społecznej odpowiedzialności biznesu.
– *Współcześnie rola PepsiCo jako czołowego producenta napojów i przekąsek wykracza daleko poza funkcję dostawcy żywości. Naszym celem jest podnoszenie świadomości ekologicznej konsumentów oraz wdrażanie najbardziej zrównoważonych rozwiązań w całym łańcuchu dostaw. Od dawna prowadzimy kompleksowe działania w tym kierunku. Chcemy zostać liderem pozytywnej środowiskowo zmiany w polskiej gospodarce i stać się przykładem dla innych przedsiębiorstw* – powiedział Krzysztof Dudziński, Starszy Lider Projektu w PepsiCo Polska.

Misja ta ma swoje odzwierciedlenie w najnowszym projekcie organizacji, jakim jest budowa zakładu produkcji przekąsek w Środzie Śląskiej. Sama hala produkcyjna powstanie w technologii pasywnej o najwyższych parametrach ekologicznych – wszystkie etapy funkcjonowania inwestycji: projekt, budowa i eksploatacja obiektu, są zaprojektowane w oparciu o pomiar emisji CO2. W zakładzie znajdzie się 8 zaawansowanych i efektywnych technologicznie linii produkcyjnych o najniższym zużyciu mediów (wody, energii, gazu) potrzebnym do wygenerowania 1 kg produktu. Pięć spośród tych linii będzie obsługiwać produkcję chipsów ziemniaczanych Lay's, kolejne dwie przygotowanie chipsów kukurydzianych Doritos, a na jednej z nich będą wytwarzane pieczone przekąski ziemniaczane Lay's Oven Baked. Obiekt będzie posiadał wbudowane instalacje do odzysku wody, ciepła technologicznego oraz konwersji ciepła na chłodzenie i ogrzewanie budynku.

fot. Adobe Stock



PEPSICO

Kolorowy ptak

tekst

Joanna Malicka

Powłóczyste sukienki, kwieciste hafty i kolorowe wyszywanki, wianki we włosach, sznury koralików na rękach i szyi. Latem postaw na styl boho i zainspiruj się ikonami z lat 70. Ma być wielobarwnie, wzorzyście, zwiewnie, bo boho znaczy swobodnie i z fantazją.

Przed nami sezon wakacyjnych wyjazdów i letnich festiwali muzycznych. To właśnie bywalczynie tych ostatnich od lat chętnie lansują styl boho. Wianki na głowie, farbowane bluzki typu tie-dye, zwiewne i kwieciste sukienki maksi przełamane ciężkimi kowbojkami, topy jakby zrobione na szydełku i dżinsowe szorty z postrzępionymi nogawkami to kwintesencja festiwalowego szyku – od kalifornijskiej Coachelli, przez brytyjskie Glastonbury, aż po trójmiejski Open'er. Ale stylizacje boho świetnie sprawdzą się nie tylko na nadmorskim deptaku czy podczas koncertów pod gołym niebem. Wystarczy spojrzeć na instagramowe profile gwiazd, influencerek i modelek, od Gigi Hadid, jej siostry Belli i Emily Ratajkowski, przez Dua Lipę, po Vanessę Hudgens i Zoe Kravitz, które przemycają elementy boho w swoich codziennych miejskich outfitach, sprytnie łącząc najnowsze trendy z wybiegów z modą uliczną i inspiracjami stylem z lat 70.

FLOWER POWER

To właśnie z tej dekady wywodzi się styl boho, którego pionierami byli hipisi. Noszone przez nich m.in. na legendarnym festiwalu Woodstock w 1969 roku spodnie dzwony, farbowane techniką tie-dye koszule w psychodeliczne wzory, symbolizujące pokój wisiorki z pacyfkami czy batikowe sukienki wracają dziś do łask. Tak samo jak wszechobecne w kolekcjach największych domów mody (m.in. Anny Sui, Chloe, Molly Godard i Valentino) na tegoroczną wiosnę i lato patchworkowe, koronkowe i szydełkowe elementy oraz motywy kwiatowe. Te ostatnie nawiązują zresztą do słynnego hasła „Flower power", od którego hipisowska subkultura zyskała miano dzieci kwiatów. Hipisowski trend ugruntował kultowy musical „Hair" i jego filmowa adaptacja w reżyserii Miloša Formana z 1979 roku. Wielkim orędownikiem boho w latach 70. był też legendarny projektant Yves Saint Laurent. Ikonami (i jednocześnie pionierkami) stylu boho hippie na przełomie lat 60. i 70. były m.in. jego muza Loulou de la Falaise czy modelka Verushka, gwiazda festiwalu w Woodstock Janis Joplin, wokalistka i aktorka Marianne Faithfull, aktorka i przedstawicielka nowojorskiej elity Talitha Getty, modelka (i wieloletnia partnerka Keitha Richardsa z The Rolling Stones) Anita Pallenberg, gwiazda kina Jane Birkin czy wokalistka zespołu Fleetwood Mac – Stevie Nicks.

WSPÓŁCZESNE HIPISKI

Ich następczyniami są dzisiejsze gwiazdy sceny muzycznej, m.in. Florence Welch z Florence and The Machine czy Lana del Rey, które na koncertach i w życiu prywatnym chętnie pokazują się w wiankach, długich sukniach, wyszywanych dżinsowych kamizelkach czy spodniach dzwonach. Renesans stylu boho zawdzięczamy też w dużej mierze amerykańskiej stylistce gwiazd Rachel Zoe, która na początku lat dwutysięcznych odpowiadała za wizerunek sióstr Mary-Kate i Ashley Olsen (dziś z sukcesem tworzą one luksusową markę odzieżową The Row), aktorek Lindsay Lohan i Mischy Barton czy celebrytki Nicole Richie. Sama Zoe i jej podopieczne chętnie nosiły długie, rozpuszczone włosy układające się w fale, duże





okulary przeciwsłoneczne w stylu retro, kolorowe sukienki do ziemi i sporo biżuterii. Za współczesne ikony stylu boho uchodzą też Brytyjki: modelka Kate Moss i aktorka Sienna Miller oraz francuska aktorka Vanessa Paradis.

MIKS STYLÓW, WZORÓW I KOLORÓW

Sama nazwa „boho" wywodzi się od francuskiego słowa „la boheme", czyli od cyganerii – tego barwnego, tętniącego życiem i łamiącego konwenanse środowiska artystycznego, które na przełomie XIX i XX wieku w Paryżu tworzyli pisarze i ich muzy, malarze, aktorzy, tancerze i tancerki. Trudno jednak o jednoznaczną definicję stylu, bo jest on szalenie eklektyczny i łączy w sobie wiele różnych elementów, w tym etno z różnych stron świata. To wyraźne nawiązanie do hipisowskich korzeni – hipisi przecież bardzo interesowali się egzotycznymi kulturami. Szczególnie silne były wówczas wpływy hinduskie – w latach 70. wielu muzyków i artystów, m.in. członkowie grupy The Beatles, jeździło do aśramów w Indiach, by medytować, praktykować jogę i obcować z duchowością Wschodu. Echa tych podróży i fascynacji można odnaleźć również w modzie – brzęcząca biżuteria, bransoletki na kostkach i nadgarstkach, tatuaże z henny, podkreślone czarną kredką kajal oczy, batikowe sukienki, turbany czy farbowane, tęczowe tkaniny nawiązują właśnie do tradycyjnych hinduskich strojów, makijaży i zdobień.
Ale w boho nie brakuje też motywów indiańskich (choćby pióra we włosach) i country, takich jak zamszowe kamizelki, frędzle czy kowbojki, oraz romskich – to z tej kultury przywędrowały wielowarstwowe sukienki, bufiaste rękawy czy długie spódnice z falbanami. Do stylizacji boho świetnie pasują też, inspirowane ludowym folklorem i rękodziełem, swojskie góralskie kożuchy i kamizelki, hafty, koronki i wyszywanki. Ważnym aspektem tego stylu są też printy, np. paisley, tradycyjny perski wzór w kształcie wielokolorowej łezki. Wreszcie, trudno sobie wyobrazić boho bez dodatków w postaci biżuterii: długich naszyjników, koralików, amuletów, wisiorów z kamieniami szlachetnymi, wiszących kolczyków, dużych pierścionków czy oplatających ręce sznurków i metalowych bransoletek, pobrzękujących przy każdym ruchu.

WIELE NA GŁOWIE I NA SKÓRZE

Od kilku sezonów projektanci wskrzeszają też nakrycia głowy o hipisowskim rodowodzie. Znowu modne są wszelkiego rodzaju barwne i wzorzyste chustki, turbany, opaski i wianki, które pięknie prezentują się zarówno na długich, rozpuszczonych włosach, jak i przy luźnych upięciach. We włosy można wpiąć też ozdobne piórka czy spinki z kwiatkami. Takie fryzury doskonale sprawdzą się na większe wyjścia czy specjalne okazje. Chętnie wybierają je też panny młode, zwłaszcza że również w modzie ślubnej boho ma się dobrze, a ślubne sukienki boho to niezmienny hit od paru lat. Popularne są też wesela w stylu boho, na świeżym powietrzu, blisko natury i w sielskiej atmosferze, organizowane np. w zaaranżowanych specjalnie do tego celu stodołach, siedliskach czy zagrodach. Dopełnieniem festiwalowej stylizacji boho mogą być zaś różnego rodzaju zdobienia, również na twarzy i ciele. Można namalować na skórze kwiatki lub przykleić połyskujące kryształki czy koraliki. Bezpieczną alternatywą dla prawdziwych tatuaży są te zmywalne, z henny lub robione stempelkami. Tu nie ma limitów, jedyne, co cię ogranicza, to własna wyobraźnia.
Może więc warto puścić wodze fantazji i choć na jeden dzień zafundować sobie look jak z muzycznego festiwalu czy hipisowskiej komuny? Zainspirować się pięknem natury w jej pełnym rozkwicie i poczuć się jak dziecko kwiat? W końcu kiedy, jeśli nie latem?

Uroda
w stylu boho



tekst

Magda Rosłaniec

Makijaż boho to idealny letni look, który sprawdzi się w biurze, na letnim weselu – również własnym – i festiwalu.

Modny makijaż boho nie jest kreacją, która stylizuje nas na kogoś innego, jego ideą jest wydobycie naturalnego piękna każdej z nas.
– W boho chodzi o błyszczącą, promienną skórę. To piękny naturalny makijaż, prosty do zrobienia przy użyciu minimalnej liczby produktów – wyjaśnia makijażystka Iza Kućmierowska. – Jego ideą jest podkreślenie naturalności, wydobycie unikalności każdej z nas, a nie tworzenie specjalnego „wyglądu" – dodaje ekspertka.

1. **Joko Pure**, kokosowy puder sypki i peeling, 2 w 1, 6 g **Tylko u nas**
2. **Joko Pure**, primer do twarzy z prebiotykiem o konsystencji mleczka, 10 ml **Tylko u nas**
3. **Nivea Sun**, nawilżający krem BB z filtrami UV o nietłustej i nielepkiej formule, SPF 50+, 50 ml
4. **Joko Pure**, sypki puder organiczny, matujący, 8 g **Tylko u nas**
5. **Lirene Natura**, eco podkład rozświetlający z naturalnymi pigmentami, 30 ml
6. **Joko Pure**, lekki i kremowy korektor z kwasem hialuronowym i peptydami, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Tołpa Dermo Face**, sebio., krem BB matująco--korygujący, SPF 30, 40 ml
8. **Soraya plante**, naturalna mgiełka 3 w 1, konopie, aloes, zielona herbata, 50 ml **Tylko u nas**



Nasza
EKSPERTKA

Iza Kućmierowska



1. **Miya Cosmetics**, myBBcream, lekki krem BB, SPF 30, 40 ml
2. **Miya Cosmetics**, myLIPbalm, intensywnie nawilżający balsam do ust, 15 ml
3. **Miya Cosmetics**, myPOWERelixir, naturalne serum rewitalizujące, na dzień i na noc, 15 ml
4. **Miya Cosmetics**, myBEAUTYbase, naturalna baza pod makijaż, 30 ml



JAK ZROBIĆ MAKIJAŻ BOHO?

Radzi Iza Kućmierowska, makijażystka, która na co dzień pracuje przy sesjach zdjęciowych do najlepszych magazynów kobiecych oraz przy kampaniach reklamowych

Podstawą makijażu boho jest promienna, naturalnie rozświetlona skóra. By osiągnąć taki efekt, najważniejsza jest odpowiednio nawilżona cera. Przesuszona albo odwodniona nie będzie wyglądać na zdrową i świetlistą, a o taki efekt w makijażu boho chodzi. Tylko na skórze, która jest w stanie utrzymać właściwy poziom nawilżenia przez długi czas, osiągniemy pożądany efekt: zroszonej, świeżej cery *glam*.

1. Na czystą skórę nałóż lekki krem nawilżający, a następnie podkład o wodnej formule – nawilżający albo rozświetlający, który nie obciąży skóry. Odradzam podkłady ciężkie, mocno kryjące, bo dadzą efekt maski, a nie lekkości i świetlistości.

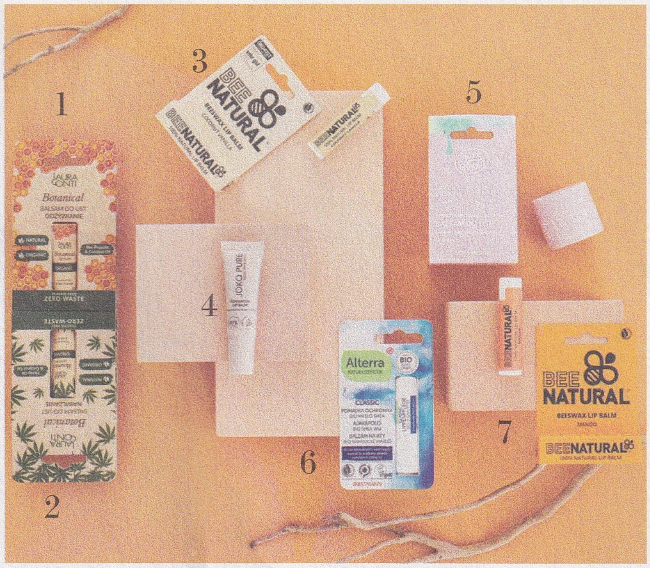
2. Doskonałym pomysłem są kremy BB albo CC, które jednocześnie nawilżają i wyrównują koloryt.

3. Niedoskonałości i cienie pod oczami zatuszuj korektorem, najlepiej w płynie lub kremowym, w sztyfcie.

4. Makijaż boho to *make-up no make-up*, jednak warto pokusić się o lekkie konturowanie. Polecam produkty sypkie albo w kamieniu (nie płynne), bo są łatwiejsze w użyciu i można je precyzyjnie zaaplikować. Bronzer rozprowadź pod kośćmi policzkowymi, wzdłuż linii włosów i szczęki. Rozświetlacz nałóż pod oczami, na środek czoła, nosa i brody oraz na łuk kupidyna – miejsce nad górną wargą, bruzdy nosowo-wargowe i szczyty kości policzkowych.

5. Teraz oczy. Zastosuj kredkę w brązowym odcieniu na ruchomą powiekę i rozetrzyj ją do wygubienia geometrycznego kształtu. Możesz też tradycyjnie zastosować paletkę z cieniami w kolorach Ziemi. W makijażu boho najbardziej sprawdzają się matowe cienie. Jeśli zdecydujesz się na kolorowe powieki, delikatnie wytuszuj rzęsy maskarą – czarną, brązową lub bezbarwną. Pamiętaj: tu chodzi o naturalny, subtelny charakter makijażu.

1. **Laura Conti**, Botanicals, naturalny balsam łagodzący do ust z ekstraktem z propolisu, 8,3 g
2. **Laura Conti**, Botanicals, naturalny balsam ochronny do ust z olejem konopnym, 8,3 g
3. **Bee Natural**, naturalny balsam do ust z woskiem pszczelim, Coconut Vanilla, 4,2 g **Tylko u nas**
4. **Joko Pure**, regenerujący balsam do ust z ekstratem z jeżówki, 10 ml **Tylko u nas**
5. **FaceBoom**, intensywnie nawilżający balsam do ust, 12 g
6. **Alterra**, pomadka ochronna do ust bio masło shea, 4,8 g **Tylko u nas**
7. **Bee Natural**, naturalny balsam do ust z woskiem pszczelim, Mango, 4,2 g **Tylko u nas**





6 Brwi w makijażu boho powinny być naturalne, nie mogą być za bardzo graficzne. Polecam wystylizować je jedynie delikatnie żelem bezbarwnym, najlepiej wyczesać do góry, by stały się odrobinę „dzikie".

7 Podkreśl kości policzkowe różem, który da twarzy dużo świeżości, naturalności i młodzieńczego wigoru. Możesz wybrać róż w kamieniu (uśmiechnij się i nałóż go pędzlem na wystające części policzków) lub taki o kremowej formule – wklep go w policzki opuszkami palców. Daje naturalny, ale widoczny efekt rumieńców.

8 Na koniec usta, które w makijażu boho powinny pozostać naturalne – odżywione masełkami, balsamami, pomadkami pielęgnacyjnymi. Bez szyku i perfekcyjnego konturu. Jeśli lubisz efekt *glam*, możesz sięgnąć po błyszczyk.

Makijaż hoho to naturalność w każdym zakresie – efektu, kosmetyków i akcesoriów. By zrobić ten prosty make-up, potrzebujesz kilku sprytnych gadżetów. Najlepiej jeśli będą przyjazne środowisku. Możesz nakładać puder, róż czy cienie do powiek ekologicznym pędzlem, jednocześnie wspierając środowisko naturalne i będąc w zgodzie ze swoimi przekonaniami, np. weganizmem.

8. **Ingrid**, Natural Essence, podkład rozświetlająco-nawilżający Hydra Glow, 30 ml **Tylko u nas**
9. **FaceBoom**, lekki podkład pielęgnacyjny BB, SPF 6, 30 g **Tylko u nas**
10. **Joko Pure**, primer o konsystencji pianki Marshmallow, SPF 30, 30 ml **Tylko u nas**
11. **Joko Pure**, tonujący, ultralekki krem CC, 30 ml **Tylko u nas**
12. **Garnier**, krem BB z kwasem hialuronowym i aloesem, skóra mieszana i tłusta, 50 ml **W wybranych drogeriach**
13. **Ingrid**, Natural Essence, puder matujący, 7 g **Tylko u nas**



Naturalność
podstawą makijażu

INGRID COSMETICS NATURAL ESSENCE

Kolekcja kosmetyków bazujących na naturalnych składach i kolorach zaczerpniętych z natury.

Postawiliśmy na składniki pochodzenia naturalnego: ekstrakt z orzecha włoskiego, puder jęczmienny, kwas hialuronowy, olejek z drzewka herbacianego, ekstrakt z arniki. Te i inne drogocenne, naturalne, troszczące się o skórę substancje zawarliśmy w recepturach naszej serii.

Uważamy, że linia ekologiczna nie musi być minimalistyczna, szaro-beżowa i smutna... Bo natura taka nie jest. Natura jest pełna soczystych, intensywnych kolorów, wzorów, zaskakujących gradientów i blasku! Przyjazny środowisku design opakowań nawiązuje do zachwycających kolorów przyrody: kwiatów, kamieni szlachetnych i liści.

Jako firma podejmujemy konkretne kroki, aby zmieniać się dla dobra Ziemi. Staramy się korzystać przede wszystkim ze składników pochodzących ze zrównoważonych źródeł, oszczędzamy wodę, segregujemy odpady.

Skróciliśmy „drogę" opakowań produktów z kolekcji Ingrid Natural Essence. Dotychczas każde opakowanie musiało pokonać 8000 km, dzięki opracowaniu metod produkcji opakowań w Polsce, skróciliśmy ten dystans do blisko 80 km!

Mniej spalin, więcej recyklingu, więcej natury, więcej piękna, więcej... Ingrid Cosmetics.

#IngridCosmetics #NaturalEssence #makesense



1. **Ingrid**, Natural Essence, Satin Blush, lekko połyskujący róż do twarzy, 5 g **Tylko u nas**
2. **Ingrid**, Natural Essence, Sun of the South, paletka cieni do powiek, 8 g **Tylko u nas**
3. **Ingrid**, Natural Essence, Secret of the East, paletka cieni do powiek, 8 g **Tylko u nas**
4. **Ingrid**, Natural Essence, Starlight, rozświetlacz do twarzy, 5 g **Tylko u nas**
5. **Ingrid**, Natural Essence, Frost of the North, paletka cieni do powiek, 8 g **Tylko u nas**

*

Ekologiczne surowce
w pędzlach do makijażu

Coraz więcej pędzli do makijażu ma rączki wykonane z naturalnych materiałów, które są biodegradowalne, a ich produkcja jest przyjazna środowisku. Marka Omnia Botanica stworzyła serię pędzli z rączką z drewna kauczukowego. Kauczukowiec rośnie 25-30 lat i przez cały ten czas wytwarza sok wykorzystywany do produkcji kauczuku. Po tym czasie drzewo samoistnie obumiera i wówczas jest wycinane. Dopiero wtedy pozyskiwane jest jego drewno. Jest to zatem w 100 proc. ekologiczny surowiec, który jest trwały oraz naturalnie odporny na pleśń, bakterie i grzyby.

Hitem stały się również pędzle z rączką z bambusa. Bambus to trawa, która rośnie najszybciej na świecie. Dodatkowo podczas wzrostu pochłania więcej dwutlenku węgla niż to, co jest wytwarzane podczas produkcji drewna bambusowego i jego transportu. Drewno bambusowe jest trwałym materiałem, odpornym na wilgoć. Znajdziemy je w akcesoriach do makijażu od KillyS – Bamboo Collection oraz w serii We love nature marki For Your Beauty. Ciekawym rozwiązaniem jest wykorzystanie fusów z kawy do produkcji akcesoriów. Zdecydowała się na to marka Jean Louis David w swojej serii Make Coffee. Not Waste. Rączka pędzli jest biodegradowalna i powstała z połączenia fusów z kawy z polilaktydem ze skrobi kukurydzianej.





1. **Omnia Botanica**, BetTHAN FIBER PRO, pędzel do rozświetlacza z rączką z naturalnego drewna z kauczukowca, 1 szt.
2. **Omnia Botanica**, BetTHAN FIBER PRO, pędzel do różu z rączką z naturalnego drewna z kauczukowca, 1 szt.
3. **Jean Louis David**, Make Coffee. Not Waste, pędzel do pudru z biodegradowalną rączką wykonaną z fusów kawy, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Jean Louis David**, Make Coffee. Not Waste., pędzel do rozświetlacza z biodegradowalną rączką wykonaną z fusów kawy, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Omnia Botanica**, BetTHAN FIBER PRO, pędzel do pudru z rączką z naturalnego drewna z kauczukowca, 1 szt.
6. **Jean Louis David**, Make Coffee. Not Waste., biodegradowalna gąbka do makijażu z fusami kawy, nie zawiera lateksu, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Omnia Botanica**, BetTHAN FIBER PRO, zestaw 2 pędzli do oczu z rączką z naturalnego drewna z kauczukowca, 2 szt.
8. **For Your Beauty**, We love nature, pędzel do różu z bambusową rączką, 1 szt. **Tylko u nas**
9. **KillyS**, Bamboo Collection, pędzelki do cieni z bambusową rączką, 2 szt. **Tylko u nas**
10. **KillyS**, biodegradowalna gąbeczka do makijażu, 1 szt.
11. **KillyS**, Bamboo Collection, pędzel do pudru z bambusową rączką, 1 szt. **Tylko u nas**
12. **KillyS**, Bamboo Collection, pędzel wachlarz z bambusową rączką, 1 szt. **Tylko u nas**
13. **For Your Beauty**, We love nature, pędzel do pudru z bambusową rączką, 1 szt. **Tylko u nas**

Naturalnie, lekko,
w stylu boho

JOKO PURE

Produkty wegańskie, z dokładnie przebadanymi formułami, bez mikroplastiku, które czule zaopiekują się twoją skórą i podkreślą twoją naturalną urodę.

Codziennie podejmujesz decyzje, które mają służyć twojemu dobru, czemu więc nie zrobić tego samego z pielęgnacją i makijażem? JOKO PURE szanuje twój styl życia i twoją skórę, dostarczając jej tego, co dla niej najlepsze. Ekstrakt z bakterii *Lactococcus lactis*, olej z orzechów macadamia, ekstrakt z jeżówki, witamina C i wiele innych, cennych składników pochodzenia naturalnego współdziałają ze sobą, by dać spektakularny efekt.

Twój makijaż to ty, którą pragniesz pokazać światu. Dzięki kolekcji JOKO PURE możesz to zrobić w rytmie potrzeb swojej cery i zgodnie z trendem naturalnej, letniej urody w stylu boho: brązy niczym z gałązek leśnych drzew, róż płatków begonii, złoty beż bałtyckiego piasku, biel kwarcu...

Pielęgnacja to nie tylko tonik, krem i serum. To także balsamy, które nakładasz na delikatną skórę ust, czy róż, którym omiatasz policzki i skronie. Wszystkie te produkty zostawiają swój ślad na twojej skórze, nie zawsze pozytywny. Tymczasem kosmetyki JOKO PURE są nietoksyczne i będą współgrać z potrzebami twojej skóry.

Produkty z kolekcji JOKO PURE zostały zaprojektowane jako kosmetyki wielofunkcyjne, które mogą zmieniać swoje zastosowanie zależnie od twoich potrzeb. Mattifying Primer & Mask oczyści twoją skórę, jeśli zaaplikujesz go jako maseczkę, albo utrwali twój makijaż – jeśli nałożysz go jak bazę. Mousse Lip & Cheek Blush zaróżowi zarówno twoje usta, jak i policzki, a w obydwu rolach sprawdzi się na medal.

Kolekcja jest nie tylko przyjazna skórze, lecz także środowisku dzięki opakowaniom z trzciny cukrowej lub kartonu, które z łatwością podlegają biodegradacji.

1. **Joko Pure**, naturalny rozświetlacz do twarzy i ciała, 6 g **Tylko u nas**
2. **Joko Pure**, paleta do konturowania twarzy, 3 x 2 g **Tylko u nas**
3. **Joko Pure**, matowy róż w kremie 3 w 1, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Joko Pure**, naturalna maskara podkręcająca rzęsy, 13,5 ml **Tylko u nas**





MIYA
COSMETICS

Multifunkcyjność jest eco.
MIX&MATCH i #JestemGotowa

Potrzeby skóry i włosów ciągle się zmieniają, ale to nie znaczy, że za każdym razem musisz kupować kolejne kosmetyki. Łącz ze sobą te, które już masz i twórz własne rutyny pielęgnacyjne, gdy masz 5 lub 30 minut. ...bo przecież chodzi o to, żeby mieć piękna skórę, włosy każdego dnia, bez wysiłku.



Naturalne składniki, Vegan & Cruelty Free

Kochamy naturalne składniki roślinne, olejki, woski, ekstrakty, wegańskie formuły cruelty free. Bo nie uznajemy kompromisów w kwestii jakości. Tak, jak uwielbiamy dbać o Twoją skórę, tak dbamy o nasze środowisko i zwierzęta. Większość naszych kosmetyków jest wegańska. Certyfikat Cruelty Free od organizacji PETA potwierdza, że nie testujemy naszych kosmetyków na zwierzętach oraz że wykorzystywane przez nas składniki odzwierzęce (wosk pszczeli) zostały pozyskane bez szkody dla zwierząt.

Ekologiczne opakowania

Kiedy tylko to możliwe, wykorzystujemy opakowania pochodzące z recyklingu lub nadające się do ponownego wykorzystania. Między innymi stosujemy materiał R-PET, szkło oraz opakowania z trzciny cukrowej – to mniejsza emisja CO_2 oraz znacznie mniej odpadów!

Natural ISO 16128 · Vegan · We ♡ animals · 100% R-PET · GLASS · Planet friendly

#JestemGotowa

www.miyacosmetics.com

Nasza
EKSPERTKA

Magdalena Szymczak-Kępka

Trycholog, psycholog



Mikrobiom na wagę złota

tekst

Agnieszka Wróblewska
Kosmetolog

Na skórze głowy żyją miliardy bakterii, wirusów i grzybów, tworzące specyficzne mikrośrodowisko, którego równowaga jest podstawą zdrowia i dobrej kondycji włosów. Gdy ten balans zostaje zakłócony, pojawia się łupież, nadmierna suchość lub łojotok.

Na 1 cm kw. skóry głowy żyje nawet ponad milion mikroorganizmów, które chronią ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, toksycznymi substancjami oraz rozwojem chorób i stanów zapalnych. Mikrobiom każdej osoby jest unikatowy, jak odcisk palca, a dodatkowo wpływają na niego m.in. wiek, płeć, choroby i zażywane leki, stosowane kosmetyki, sposób odżywiania (cukier i alkohol szkodzą dobrym bakteriom), stres, a nawet tkaniny, z jakich wykonane są noszone przez nas ubrania.

SKUTKI ZABURZEŃ

Łupież. Naukowcy z szanghajskiego Uniwersytetu Jiaotong odkryli, że przyczyną łupieżu może być zmiana w proporcjach, w jakich na skórze głowy występują bakterie z grupy *Propionibacterium* i *Staphylococcus*. Jeśli te drugie zaczynają dominować, pojawia się łupież. Żeby go uniknąć, należy dbać o odpowiednie nawilżenie i oczyszczanie skóry głowy. Jeśli myjemy włosy za pomocą zbyt agresywnie działających środków, „dobre" bakterie tracą przewagę i dochodzi do przesuszenia skóry głowy oraz łupieżu. Grzyby z rodzaju *Malassezia* powodują jego powstawanie właśnie wtedy, gdy uda się im zyskać przewagę liczebną nad korzystną mikroflorą.



1. **Happy PEH**, wcierka przeciw wypadaniu włosów, 130 ml
2. **Miya**, superHAIRday, serum all-in-one z ekstraktem z aloesu i niacynamidem, 30 ml **Tylko u nas**
3. **Nature Box**, odżywczy olejek do włosów, Argan Oil, 70 ml
4. **Happy PEH**, krem na rozdwojone końcówki, 75 ml

1. **Neboa**, Microbiome care, wcierka do skóry głowy z prebiotykiem i niacynamidem, 175 ml
2. **Neboa**, Magic water, woda lamelarna do włosów, 200 ml
3. **Neboa**, Microbiome care, peeling enzymatyczny do skóry głowy z betainą i niacynamidem, 150 ml
4. **Elseve**, Hyaluron Plump, serum do włosów nawilżająco-wypełniające, 150 ml



Świąd. Jego przyczyną może być zapalenie lub podrażnienie mieszków włosowych na skutek namnażania się szkodliwych bakterii i drożdżaków, wywołujących stan zapalny. Na skórze pojawiają się swędzące grudki i krostki, a ich drapanie może powodować zwiększone wypadanie włosów. Naruszenie bariery skórnej czy zadrapania mogą stanowić otwarte wrota dla infekcji wtórnych – grzybiczych i bakteryjnych.
Łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS). W badaniach przeprowadzonych na grupie pacjentów cierpiących na tę chorobę oraz osób zdrowych wykryto znaczące różnice w składzie mikrobiomu. Obecność drożdżaków *Malassezia* i *Aspergillus* okazała się potencjalnym biomarkerem grzybiczym, a *Staphylococcus* i *Pseudomonas* biomarkerami bakteryjnymi. Odpowiedni skład mikrobioty pomaga w profilaktyce i leczeniu tego schorzenia.
Atopowe zapalenie skóry (AZS). Na zmiany o charakterze atopowym wpływają czynniki genetyczne i immunologiczne, ale też środowiskowe. Zachwianie równowagi mikrobiomu u osób ze skłonnością do atopii powoduje nasilenie problemów skórnych – świądu, zaczerwienienia i łuszczenia się.
Łuszczyca. Na zaostrzenie zmian łuszczycowych duży wpływ wywierają stres, dieta i zaburzenia w składzie mikrobiomu. Pacjenci powinni zwracać uwagę na skład preparatów, których zadaniem – oprócz ograniczenia zmian łuszczycowych – powinno być wspieranie „dobrych" bakterii bytujących na skórze głowy.

MIKROBIOM W RÓWNOWADZE

Odpowiednia pielęgnacja skóry głowy to podstawa utrzymania balansu jej mikroflory, która – z uwagi na specyficzne środowisko o dużej wilgotności i natłuszczeniu – jest jedyna w swoim rodzaju. Jeśli mimo sumiennej pielęgnacji nasze włosy są w złym stanie i kolejne kosmetyki nam nie służą, warto skonsultować się z trychologiem. Ekspert wykona badanie trichoskopowe skóry głowy i włosów w dużym powiększeniu, aby ocenić ich stan i kondycję.
Szampon i odżywka. Jeśli skóra głowy nie wykazuje większych problemów, można sięgnąć po nawilżający szampon ze składnikami wspierającymi mikrobiotę. – Do dobrze przebadanych substancji o takim działaniu należy inulina z korzenia cykorii, oligopolisacharydy, kwas mlekowy, niacynamid oraz biofermenty, np. z ryżu. Jeśli jednak pojawia się świąd, nasilone wypadanie włosów czy łojotok, lepiej skonsultować się ze specjalistą, który poprawnie zdiagnozuje problem i doradzi skuteczne preparaty. Najczęstszym zaburzeniem jest łupież i w tym wypadku sprawdzają się produkty z pirytionianem cynku, siarczkiem selenu, dziegciami, smołą węglową czy trochę silniejszym ketokonazolem – radzi trycholog Magdalena Szymczak-Kępka. – W przypadku skóry wrażliwej, alergicznej warto sięgnąć po preparaty z wyciągami z aloesu i alg, pantenolem czy arniką górską – dodaje.
Peeling skóry głowy. Pomaga usunąć martwe komórki naskórka, zanieczyszczania i resztki sebum, a jednocześnie dba o kondycję mikroflory, zapobiegając rozwojowi kolonii szkodliwych bakterii. Wystarczy go robić raz na dwa tygodnie. – Dostępne w drogeriach peelingi, zarówno mechaniczne, jak i enzymatyczne, mają tak bogaty skład, że odpowiednie preparaty znajdą tam i osoby z wrażliwą skórą głowy, i z łojotokiem, i innymi problemami. Wybór odpowiedniego preparatu może być problematyczny w przypadku występowania przewlekłych dermatoz, ale tu pomoże trycholog. Przy normalnej skórze i niekłopotliwych włosach warto sięgnąć po łagodniejszy preparat, enzymatyczny, bez złuszczających drobinek. Nawet jeśli nie znamy się na składach, wiele stron czy aplikacji pomoże nam je rozszyfrować i wybrać odpowiednią dla siebie formułę – mówi ekspertka.
Plan pielęgnacji. Dla zachowania równowagi mikroorganizmów ważne jest regularne usuwanie nadmiaru łoju oraz oczyszczanie włosów i skóry z nagromadzonych zanieczyszczań. Stosowanie zbyt agresywnych środków przesusza skórę głowy, prowadzi do powstawania łupieżu lub nawet nadmiernego wypadania włosów. Między kolejnym myciem głowy warto zachować 24-godzinną przerwę, by nie usunąć ze skóry naturalnego kwasu hialuronowego i nie naruszyć ochronnej bariery skóry. – Skóra się z nami komunikuje, warto zwracać uwagę na te sygnały. Jeśli swędzi i piecze po zastosowaniu jakiegoś produktu, jest zaczerwieniona i łuszczy się, mikrobiom może być zachwiany. Wtedy lepiej sięgnąć po delikatnie działające kosmetyki – wyjaśnia Magdalena Szymczak-Kępka.
Wakacyjna fotoochrona. Bardzo ważna jest też ochrona włosów i skóry głowy przed promieniami UV. Pomogą tu dostępne w drogeriach delikatne mgiełki z filtrem. U osób z rzadszymi włosami może dojść do poparzenia skóry głowy, a to dodatkowo osłabia włosy i jest niebezpieczne, bo zwiększa ryzyko powstawania zmian nowotworowych.

ZDROWY UMIAR

Wiele osób chętnie sięga po naturalne, tradycyjne metody pielęgnacji włosów, ale z nimi także należy uważać. To, co stosowały nasze mamy czy babcie, niekoniecznie musi przynieść nam wiele dobrego. Sok z cytryny, soda oczyszczona i olejki eteryczne? Lepiej postawić na przebadane kosmetyki o udowodnionym działaniu wspierającym mikroflorę. Niektóre z naturalnych substancji mogą złagodzić stan zapalny czy świąd, lecz nie zahamują namnażania się szkodliwych drożdżaków z rodziny *Malassezia*. – W takiej sytuacji lepiej sięgnąć po preparaty np. z pirytionianem cynku. Kosmetyki drogeryjne są opracowane w laboratoriach, aby ich formuły pomagały zachować optymalne, lekko kwaśne pH skóry głowy (4,5-6), które wspiera równowagę mikrobiomu. Im bardziej jest ono zasadowe, tym szybciej namnażają się szkodliwe mikroorganizmy – zaznacza nasza ekspertka.

1. **Isana**, szampon do włosów normalnych i tłustych z ekstraktami z migdałów i awokado, 300 ml **Tylko u nas**
2. **Alterra**, szampon zwiększający objętość włosów bio papaja, 200 ml **Tylko u nas**



3. **Neboa**, naturalny szampon zapobiegający puszeniu włosów, 300 ml **Tylko u nas**
4. **Miya**, superHAIRday, szampon peeling enzymatyczny z algami wakame i papainą, 150 ml **Tylko u nas**
5. **Yope**, Balance, szampon do przetłuszczającej się skóry głowy z kwasami PHA, 300 ml **W wybranych drogeriach**



1. **Omnia Botanica**, Puresilk, owijka do włosów 100% naturalny jedwab, 1 szt.

2. **Biofriendly**, biodegradowalna szczotka do włosów ze skrobi roślin kukurydzy i manioku, mini, 1 szt. **Tylko u nas**

3. **Biofriendly**, biodegradowalna szczotka do włosów ze skrobi roślin kukurydzy i manioku, duża, 1 szt. **Tylko u nas**

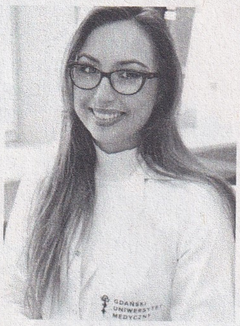
4. **Jean Louis David**, gumka-owijka do włosów z włókna bambusowego, 1 szt. **Tylko u nas**

5. **Omnia Botanica**, Puresilk, owijka do włosów 100% naturalny jedwab, 2 szt.

6. **Jean Louis David**, gumka-owijka do włosów z włókna bambusowego, 1 szt. **Tylko u nas**



10 przykazań PRAWIDŁOWEJ PIELĘGNACJI WŁOSÓW



radzi

Claudia Musiał

Trycholog, kosmetolog

Na temat stosowania szamponów, odżywek czy suszenia i wiązania włosów krąży wiele mitów. Razem z ekspertką stworzyłyśmy 10 przykazań mądrego dbania o kosmyki i skórę głowy, dzięki którym fryzura będzie wyglądać świetnie, a skalp będzie w dobrej kondycji.

tekst

Gabriela Borowska
Paulina Marciniak

Rossmann

1. ODPOWIEDNIO MYJ SKÓRĘ GŁOWY

— Nanieś porcję szamponu wielkości orzecha włoskiego na wilgotne dłonie. Rozetrzyj, aż się lekko spieni, i nałóż na głowę. Opuszkami wmasuj kosmetyk w skalp od czoła w kierunku karku. Rób to delikatnie, nie drapiąc skóry i nie szarpiąc włosów. Dokładnie spłucz szampon.

— Szampon przeznaczony jest do oczyszczania skóry głowy, dlatego dobieraj go do jej potrzeb. Do typu włosów włosa zawsze dopasowuj odżywkę lub maskę.

— Ten sam szampon możesz stosować przez długi czas, jeśli tylko ci służy. Nie martw się o to, że skóra głowy przyzwyczai się do kosmetyku i nie będzie skuteczny.

— Używaj naprzemiennie szamponu o delikatnym składzie z produktem głęboko oczyszczającym. Ciągłe stosowanie łagodnie myjących szamponów może spowodować, że skóra nie będzie porządnie oczyszczona. Natomiast częste używanie mocnych szamponów może wywołać podrażnienia, a w konsekwencji m.in. nadmierne wydzielanie sebum.

— Zawsze myj skórę głowy dwa razy. Pierwsze mycie usunie kurz, brud oraz resztki produktów do stylizacji. Drugie mycie w pełni usunie nagromadzone na głowie sebum. Dzięki temu skóra będzie dobrze oczyszczona, a włosy dłużej zachowają świeżość.

— Regularnie (np. raz w tygodniu) wykonuj peeling głowy. Włosy odbiją od nasady, a kosmetyki pielęgnacyjne będą się lepiej wchłaniać.

PORADA TRYCHOLOGA:

Myj skórę głowy tak często, jak to potrzebne. Bardzo istotne jest dokładne spłukiwanie piany ze skóry i z włosów, w przeciwnym razie może dojść do podrażnienia skóry głowy. Rutynę pielęgnacyjną warto wzbogacić o stosowanie peelingów, które skutecznie oczyszczają owłosioną skórę głowy. Jednak uwaga: w przypadku dermatoz skóry głowy należy przed ich użyciem skonsultować się z trychologiem lub dermatologiem.

2. STOSUJ ODŻYWKĘ PO KAŻDYM MYCIU

— Odżywki i maski pielęgnują włosy, nawilżają je, odżywiają lub wygładzają. Ważne, aby dobrać je do rodzaju włosa. Dodatkowo odżywka zakwasza i domyka łuski oraz zabezpiecza je przed czynnikami zewnętrznymi.

— Odżywka sprawia, że włosy stają się mocniejsze, bardziej odporne na uszkodzenia i wyglądają zdrowiej. Nałożenie jej ułatwia rozczesywanie i powoduje, że kosmyki są bardziej podatne na stylizację.

— Stosuj odżywkę lub maskę zgodnie z zaleceniami producenta. Jeśli nie wymaga spłukiwania, nie rób tego – specjalna formuła nie obciąży włosów. Pilnuj też czasu trzymania odżywki na włosach. Jeśli producent deklaruje, że wystarczą 2-3 minuty, poprzestań na tym.

— Nakładaj odżywkę na czyste włosy, zaraz po umyciu szamponem. Umyte włosy odsącz delikatnie ręcznikiem z nadmiaru wody i dopiero nałóż kosmetyk. Włosy nie mogą być mokre – inaczej odżywka spłynie po ich powierzchni i nie wniknie w głąb włosa.

— Delikatnie rozmasuj odżywkę w dłoniach i rozprowadź ją zgodnie z kierunkiem ułożenia łusek włosowych. Zacznij co najmniej 2 cm od nasady włosów i kieruj się ku końcówkom. Nigdy nie nakładaj odżywki na skalp, ponieważ możesz zatkać ujścia mieszków włosowych, co zwiększy produkcję sebum.

— Możesz przeczesać włosy grzebieniem z szerokim rozstawem zębów, aby równomiernie rozprowadzić kosmetyk po pasmach.

— Gdy masz bardzo krótkie włosy, zwróć uwagę, żeby odżywki i maski nadawały się też do skóry głowy.

PORADA TRYCHOLOGA:

Jednym z priorytetowych składników, których powinniśmy szukać w preparatach kondycjonujących, są hydrolizaty protein, czyli aminokwasy polarne. Proteiny wielkocząsteczkowe działają co prawda jedynie na powierzchni łodygi włosa, jednak skutecznie ją wygładzają i nabłyszczają. Na liście składników INCI szukajmy też humektantów, emolientów, ceramidów oraz olejów, np. arganowego, tsubaki czy z orzechów makadamia.

syoss

TWÓJ RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY



Uzyskaj efekt pięknych i zdrowych włosów dzięki regularnemu stosowaniu rytuałów pielęgnacyjnych. Nie pomijaj kondycjonowania włosów, czyli nałożenia intensywnej odżywki lub maski Syoss, które zawierają skoncentrowaną formułę z 5x większą ilością aminokwasów dla jeszcze szybszego działania.

POLECAM

Piotr Sierpiński

EKSPERT MARKI SYOSS



Szampon

Wykonaj delikatny masaż skóry głowy, aby dokładnie ją oczyścić.

Odżywka/Intensywna odżywka

Stosuj po każdym myciu, aby wygładzić włosy i ułatwić rozczesywanie. Skoncentrowana formuła intensywnej odżywki gwarantuje ekspresowe działanie i efekt do 20x mocniejszych włosów*.

Maska

Wykorzystaj na 4 różne sposoby i zapewnij swoim włosom intensywną regenerację.

Spray termoochronny

Zadbaj o włosy podczas stylizacji, chroniąc je przed temperaturą i zniszczeniami.

Olejek

Stosuj jako ochronę końcówek lub wykończenie fryzury aby nadać włosom zdrowego blasku.

*W porównaniu do włosów niepoddanych pielęgnacji.

1 OCZYSZCZAJ 2 ODŻYWIAJ 3 REGENERUJ 4 CHROŃ



WYPRÓBUJ INTENSYWNĄ ODŻYWKĘ KERATIN LUB REGENERUJĄCĄ MASKĘ REPAIR

1. **Gliss Kur**, Ultimate Repair, ekspresowa odżywka do włosów bardzo zniszczonych z płynną keratyną i czarną perłą, 200 ml
2. **Yope**, Hydrate, odżywka leave-in z ekstraktem chia, 150 ml **W wybranych drogeriach**
3. **Isana**, odżywka z ekstraktem z róży i olejkiem z bergamotki, 300 ml **Tylko u nas**
4. **Neboa**, naturalna odżywka regenerująca, 300 ml **Tylko u nas**



3. PAMIĘTAJ, ŻE TEMPERATURA WODY MA ZNACZENIE

- Myj włosy w temperaturze letniej (przyjemnie ciepłej). Spłucz je natomiast w nieco chłodniejszej wodzie, ale nie lodowatej. Ten zabieg domknie łuski, dzięki czemu włosy będą wygładzone i błyszczące.
- Za ciepła woda wysusza włosy, podrażnia skórę i może powodować jej przetłuszczanie się – gruczoły łojowe pracują intensywniej, by nawilżyć włosy.
- Zbyt zimna woda utrudni dokładne spłukanie kosmetyków. Resztki szamponu i odżywki będą wówczas obciążać włosy.

PORADA TRYCHOLOGA:

Jakość wody, jaką myjemy włosy, ma znaczenie. Czasem warto rozważyć zakup filtrów zmiękczających do wody, w szczególności w przypadku suchej i wrażliwej skóry.

4. ROZCZESUJ WŁOSY DELIKATNIE, ALE NIE ZA CZĘSTO

- Zawsze rozczesuj włosy przed myciem. Dzięki temu nie będą się plątać i łatwiej ci będzie je rozczesać.
- Najpierw rozczesuj końcówki i stopniowo przesuwaj się coraz wyżej, aż do nasady włosów. Nigdy nie rozczesuj splątanych włosów od nasady ku dołowi, ponieważ szarpanie może je połamać i powyrywać.
- Czesanie nie tylko pozwala uniknąć splątania kosmyków, lecz także usuwa martwe, które przeszły już w fazę telogenu, czyli spoczynku. Dzięki temu zapewniamy włosom dopływ powietrza i robimy miejsce na nowe. Prawidłowo używane szczotka lub grzebień masują też skórę głowy i poprawiają krążenie krwi.
- Czesz włosy maksymalnie 2-3 razy dziennie. Zbyt częste czesanie rozprowadza na całej długości włosów sebum, które gromadzi się przy skórze głowy. A to prosta droga do szybszego przetłuszczania się włosów.
- Delikatne i cienkie kosmyki szczególnie łatwo uszkodzić podczas czesania, dlatego rób to ostrożnie i niezbyt często, aby nie narażać ich na ciągnięcie.
- Proste włosy lepiej czesać dopiero, gdy są suche. Mokre włosy są słabsze i podatne na uszkodzenia.
- Włosy kręcone zawsze należy rozczesywać na mokro. Kiedy są suche, czesanie będzie je puszyć. Najlepiej rozczesywać je przed i po umyciu.

PORADA TRYCHOLOGA:

Delikatne czesanie włosów powinno być nieodzowną częścią naszej porannej i wieczornej rutyny pielęgnacyjnej. Pełni funkcję minimasażu, który pobudza krążenie, stymuluje i dotlenia skórę głowy.

1. **Nature Box**, intensywnie pielęgnująca odżywka, Argan Oil, 385 ml **W wybranych drogeriach**
2. **Garnier Fructis**, Hair Food, arbuzowa odżywka rewitalizująca, 350 ml **Tylko u nas**
3. **Elseve**, Dream Long, odżywka bez spłukiwania do włosów długich i zniszczonych, 200 ml
4. **Miya**, superHAIRday, bogata odżywka-maska 2 w 1 z kompleksem olejkowym i witaminą E, 150 ml **Tylko u nas**
5. **Yope**, Boost, odżywka z proteinami, 300 ml



5. ŚPIJ W LUŹNO UPIĘTYCH WŁOSACH

- Rozpuszczone włosy nie tylko się plączą, ale także większą powierzchnią ocierają się o poduszkę. Przez to mogą stać się łamliwe i suche. Ocieranie o poduszkę, a także spanie na nich sprawia, że często są połamane, suche i napuszone.
- Złotym środkiem jest zaplecenie warkocza, a najlepiej dwóch – tak, aby nic nie uwierało nas podczas leżenia. Dobrym rozwiązaniem jest również związanie włosów w luźnego „ślimaka" albo w niski, koński ogon, jednak ta fryzura nie zabezpiecza ich w 100 proc. przed łamaniem i nie zapobiega plątaniu się włosów.
- Zawsze zaplataj włosy suche – nigdy mokre czy jeszcze wilgotne.
- Nie związuj włosów ciasnymi, małymi gumkami (recepturki są zakazane!). Gumka powinna być obszyta miękkim materiałem. Świetnym rozwiązaniem są gumki z jedwabiu, które są delikatne dla włosów i nie łamią ich.

PORADA TRYCHOLOGA:

Zbyt ciasne upięcia włosów, w postaci kucyków, koków, ciasnych warkoczyków, może powodować łysienie trakcyjne, nazywane również łysieniem z pociągania. Początkowo objawia się zmniejszeniem gęstości włosów, a także łamliwością łodyg i stanami zapalnymi w obrębie owłosionej skóry głowy.

6. NIE CHODŹ SPAĆ Z MOKRYMI WŁOSAMI

- Nigdy nie kładź się spać z mokrymi włosami. Narażasz je wówczas na uszkodzenia. Mokre pasma są łamliwe i łatwo naruszyć ich strukturę.
- Wilgotna od mokrych włosów poduszka to idealne siedlisko dla szkodliwych bakterii. W ciepłym, wilgotnym miejscu mikroby szybko się namnażają, a ich obecność może powodować swąd, łupież, a nawet grzybicę skóry głowy.
- Najlepiej, jeśli włosy same wyschną. Żeby to przyspieszyć, możesz bezpośrednio po umyciu owinąć je na chwilę w ręcznik z mikrofibry, który dokładnie wchłonie wodę. Jeśli jednak nie masz na to czasu, wysusz włosy chłodnym nawiewem, najlepiej suszarką z funkcją jonizacji. To pozwoli zamknąć łuski włosa i wygładzi kosmyki.

PORADA TRYCHOLOGA:

Duża wilgotność i podwyższona temperatura zaburza mikrobiom owłosionej skóry głowy, dlatego niezwykle istotne jest, by jak najkrócej była mokra po zakończonym myciu. Warto zainwestować w jedwabną poszewkę, która ułatwia utrzymanie włosów w dobrej kondycji: po nocy będą gładkie i pozbawione splątań, a ryzyko uszkodzeń mechanicznych w czasie snu znacznie się zmniejszy.

7. REGULARNIE RÓB OLEJOWANIE WŁOSÓW NA NOC

- Olejowanie to domowa kuracja, dzięki której nie tylko chronimy włosy przed utratą nawilżenia i uszkodzeniami, ale też odżywiamy je i wzmacniamy.
- Oleje zawierają kwasy tłuszczowe omega, witaminy, fitosterole i inne składniki pielęgnujące, które wnikają we włosy i pielęgnują je.
- Najlepsze efekty daje olejowanie włosów na noc, ponieważ składniki odżywcze mają czas na wchłonięcie się, działają dogłębniej i tworzą ochronną warstwę, która zabezpiecza włosy przed uszkodzeniami mechanicznymi. Rano wystarczy umyć głowę, aby cieszyć się mocnymi, elastycznymi i pełnymi blasku włosami, gotowymi do ułożenia.

PORADA TRYCHOLOGA:

- Do pielęgnacji włosów najlepiej stosować oleje wysokiej jakości, możliwie jak najbardziej naturalne, pozbawione środków zapachowych czy innych dodatków chemicznych.
- Nie należy stosować zbyt dużej ilości olejów, pamiętaj również o tym, aby dokładnie umyć skórę głowy i włosy po ich aplikacji. Zabieg warto rozpocząć od 30 minut przed planowanym myciem skóry głowy.
- Olejków eterycznych nie należy nakładać bezpośrednio na owłosioną skórę głowy. Stosuje się je wyłącznie z olejami nośnikowymi. Przed ich aplikacją warto wykonać próbę uczuleniową.

8. DBAJ O AKCESORIA DO WŁOSÓW

- Pamiętaj, aby regularnie myć szczotkę, grzebień i inne akcesoria, których używasz do pielęgnacji i stylizacji włosów. Inaczej znajdujące się na nich zanieczyszczenia przeniesiesz na włosy podczas czesania.
- Oczyszczaj je z włosów raz w tygodniu (przy pomocy pęsety, pilniczka lub wykałaczki) i umyj delikatnym preparatem, np. szamponem. Na koniec spłucz wszystko wodą. Wysusz je porządnie, aby nie zawilgotniały.

PORADA TRYCHOLOGA:

Według badań Uniwersytetu w Arizonie na szczotkach, których średnia powierzchnia wynosi 7 cm kw., znajduje się około 3500 kolonii bakterii! Niezwykle istotną kwestią jest więc prawidłowa higiena szczotek i grzebieni. Należy je regularnie oczyszczać

szamponem, dezynfekować preparatem na bazie alkoholu oraz usuwać z nich nadmiar włosów.
Jest to szczególnie istotne w przypadku osób cierpiących na dermatozy owłosionej skóry głowy, ale jeśli nie masz takich problemów, też nie powinnaś zaniedbywać higieny akcesoriów.

9. NIE SPŁUKUJ ZBYT WCZEŚNIE MASKI DO WŁOSÓW

Najczęstszym błędem przy stosowaniu masek do włosów jest ich zbyt wczesne spłukiwanie. Za krótki czas trzymania jej na włosach sprawi, że składniki aktywne nie zdążą zadziałać, a maska nie przyniesie żadnych efektów.

Nałóż maskę na włosy na minimum 20 minut (chyba że producent deklaruje inaczej). Najlepiej owiń włosy w foliowy czepek i nałóż na to turban. Możesz również podgrzać turban suszarką – substancje odżywcze i pielęgnacyjne lepiej wnikną do wnętrza włosa.

Po upływie zaleconego czasu spłucz maskę obficie wodą. Nie musisz ponownie myć włosów szamponem. Woda wystarczy, aby spłukać nadmiar kosmetyku.

PORADA TRYCHOLOGA:

Na rynku kosmetycznym pojawia się coraz więcej masek do pielęgnacji owłosionej skóry głowy. Zastosowanie produktu tego typu raz w tygodniu może jej przynieść komfort i ulgę, zwłaszcza gdy jest sucha oraz podrażniona.

10. ZABEZPIECZAJ KOŃCÓWKI

Dbaj o końcówki i codziennie pielęgnuj je silikonowym serum lub olejkiem. To właśnie końce włosów są najbardziej narażone na wiatr, słońce czy tarcie o ubrania. Wszystko, co dzieje się z włosami podczas dnia, powoduje mikrozniszczenia.

Rozgrzej w dłoniach kilka kropli ulubionego olejku, a następnie wetrzyj je w końcówki (to tak zwane miniolejowanie). Ilość olejku dostosuj do grubości i długości włosów, tak aby ich zbytnio nie obciążyć. Wyrób w sobie ten codzienny nawyk, a zobaczysz poprawę jakości swoich włosów.

PORADA TRYCHOLOGA:

Część olejków nie zapewnia wystarczającej ochrony przed wysoką temperaturą. Dlatego przed stylizacją z wykorzystaniem suszarki czy prostownicy najlepiej użyć odpowiedniego serum lub sprayu termoochronnego. Odżywczy olejek najlepiej nałożyć na sam koniec, wykańczając fryzurę, by ochronić końcówki przed uszkodzeniami mechanicznymi i nadać włosom zdrowy połysk.



1. **Biovax**, Botanic, intensywnie regenerująca maska do włosów z octem jabłkowym, rozmarynem i tatarakiem, 250 ml **W wybranych drogeriach**
2. **Aussie**, SOS, maska do włosów, 450 ml **W wybranych drogeriach**
3. **Hairboom**, Rice Rehab, ryżowa maska multifunkcyjna 4 w 1, 200 ml **Tylko u nas**

ABC bezpiecznego opalania

opracowała

Justyna Ślusarczyk

Przez dużą część roku tęsknimy za słońcem. Gdy mamy go pod dostatkiem, poprawia się nasz nastrój i odporność. Światło słoneczne ma przecież działanie antydepresyjne, a także przeciwzapalne. Jest niezbędne w syntezie witaminy D – stymuluje więc układ odpornościowy. Jednak oprócz jasnego oblicza słońce ma także ciemną stronę – przyspiesza procesy starzenia, uszkadza DNA w komórkach skóry oraz sprawia, że powstaje dużo niszczycielskich wolnych rodników. Jak zatem chronić się przed promieniowaniem UVB/UVA, by zachować młodość i zdrowie skóry?

1. CO TO JEST SPF?

To międzynarodowe oznaczenie wysokości ochrony przed promieniowaniem UVB i oparzeniem, stosowane w kosmetykach. Rozwinięcie skrótu SPF to *Sun Protection Factor*, czyli faktor ochrony słonecznej. Jest to wykładnik ochrony przed promieniowaniem UVB wskazujący, w jakim czasie promieniowanie spowoduje oparzenie słoneczne. Czasem określa się go także skrótem PPD.

2. CZYM SĄ PROMIENIE UVB?

UVB to zakres promieniowania, który wywołuje opaleniznę, ale także oparzenia skóry. Stanowi ono tylko 5 proc. spektrum promieniowania, które dociera ze Słońca do Ziemi. Natomiast 95 proc. to promieniowanie UVA, które jest aktywne w tym samym stopniu przez cały rok i przenika nawet przez szyby. Wnika w skórę głębiej i ma silne działanie kancerogenne, czyli sprzyja powstawaniu raków skóry takich jak czerniak oraz rak podstawnokomórkowy i kolczystokomórkowy. Wszystkie te nowotwory są niestety złośliwe. Dlatego tak ważne jest, by wybrany preparat ochronny miał zarówno wysoką ochronę UVB, jak i UVA (na opakowaniu jest taka informacja). Faktor ochrony anty-UVA powinien być co najmniej w wysokości 1/3 ochrony UVB, czyli np. jeśli kupujemy SPF 30, to faktor anty-UVA powinien mieć wysokość co najmniej 10.





1. **Nivea Sun**, balsam do opalania, SPF 30, wodoodporny, 200 ml
2. **Nivea Sun**, Kids swim & play, balsam do opalania, SPF 50+, wodoodporny, 150 ml
3. **Alphanova bébé**, mleczko do opalania, SPF 50+, wodoodporny, 50 g
4. **Alphanova**, Sun Sport, roll on do twarzy i ciała, SPF 50+, 50 g

5. **Kolastyna**, Eko ochrona, nawilżający krem do twarzy, SPF 30, 50 ml
6. **Derma Sun**, Kids, balsam słoneczny dla dzieci, SPF 30, wodoodporny, 200 ml
7. **Derma Sun**, balsam słoneczny, SPF 50, wodoodporny, 100 ml



3. JAKA ILOŚĆ PREPARATU JEST WYSTARCZAJĄCA, BY ZAPEWNIĆ WŁAŚCIWĄ FOTOOCHRONĘ?

Wskazane jest aplikowanie dość dużych ilości kosmetyków z filtrem, by uzyskać zapisaną na opakowaniu ochronę. Dla przykładu na twarz powinno się nakładać jednorazowo filtr w objętości smugi kremu biegnącej wzdłuż dwóch palców dłoni (wskazującego i środkowego), co odpowiada objętości łyżeczki do herbaty. Metodę „łyżeczkową" możemy zastosować także do odmierzenia odpowiedniej ilości preparatu nakładanego na całe ciało. Przyjmuje się, że jest to odpowiednik 7 łyżeczek, po jednej na każdą z partii ciała: ręka lewa z przodu i z tyłu, brzuch i klatka piersiowa, plecy, noga lewa przód i tył, analogicznie prawa noga i ręka, twarz + szyja + uszy + dekolt. Dobrze używamy filtra, jeśli wyczerpiemy buteleczkę (200-250 ml) w ciągu 3-4 dni plażowania na jedną osobę. Czyli jeśli podczas dwóch tygodni, czy nawet tygodnia urlopu spędzonego na plaży zużyliśmy jedno opakowanie (często na całą rodzinę), to na pewno smarowaliśmy się niewystarczająco!

4. JAK CZĘSTO NALEŻY APLIKOWAĆ KREM Z SPF?

Częstotliwość nakładania filtra, obok jego ilości, decyduje o skuteczności preparatu. Pierwsza aplikacja powinna się odbyć co najmniej kwadrans przed wyjściem na słońce, by filtr się uaktywnił. Potem „dosmarowujemy" porcję SPF co 2-3 godziny. Filtry chemiczne zachowują w tym czasie fotostabilność na właściwym poziomie, czyli przez cały ten czas „biorą na siebie" atak fotonów, a same ulegają rozbiciu. Po tych 2-3 godzinach preparat przestaje dawać ochronę. Natomiast filtry mineralne z reguły ścierają się ze skóry w tym samym czasie pod wpływem czynników mechanicznych, np. pod wpływem potu, pocierania o ręcznik czy piasek. Przyjmuje się, że najlepszą skuteczność wykazują preparaty łączące oba typy filtrów. Nie ma też filtrów w pełni wodoodpornych, każdy w pewnym stopniu się wypłukuje, dlatego po kąpieli także należy ponownie zaaplikować krem ochronny. Formalnie wysokość faktora określa się w warunkach laboratoryjnych, patrząc, po jakim czasie pojawi się na skórze rumień. Jednak bada się to przy aplikacji warstwy aż 2 mg na cm kw. skóry! W „realu" się to nie zdarza. Stosujemy najczęściej ułamek tej objętości kremu i uzyskujemy znacznie niższą ochronę. Wysokość faktora teoretycznie określa więc czas, przez który możemy przebywać na słońcu, nie ulegając oparzeniu, w praktyce jednak nie stosujemy takich wyliczeń. Dlatego powinniśmy po prostu stosować wysoką fotoprotekcję, i to często.

Filtr doskonały * i komfortowy, *czyli jaki?*

Filtry nie są specjalnie lubiane, zwłaszcza te do twarzy, bo powodują nieestetyczne błyszczenie się, zapychanie porów oraz odczucie lepkości. Nie musi tak być!
Teraz można znaleźć filtry o przyjemnej, lekkiej konsystencji, a nawet mgiełki orzeźwiające jak woda. Mamy też kremy z efektem blur oraz żelowe. Są one zdecydowanie przyjemniejsze w stosowaniu i stanowią dobrą bazę pod makijaż. Dobrze sprawdzą się też kremy z SPF do skóry trądzikowej, nawet jeśli nie masz wyprysków. Takie kosmetyki nie mają szczególnie agresywnych związków stosowanych w terapii trądziku, bo te mogłyby być fotouczulające.
Poza tym bardzo ważne jest, by pamiętać o dokładnym zmyciu filtra słonecznego, gdy tylko zejdziemy ze słońca. Tu nie ma przebacz! Podobnie jak z kremami „na mróz". Dzięki temu skóra będzie lepiej oddychała i nie ulegnie zanieczyszczeniu. Filtr zmywamy najlepiej dwuetapowo, najpierw produktem do mycia z fazą lipidową – np. olejkiem, masełkiem (tłuszcz rozpuszcza tłuszcz), a potem żelem/ kremem z wodą. Skórę twarzy co kilka dni warto doczyścić delikatnym peelingiem (latem nie używamy agresywnie złuszczających preparatów – ani mechanicznych, ani chemicznych), szczególnie jeśli ma tendencję do zaskórników.

5. CZY WARTOŚĆ WSKAŹNIKÓW SPF W ZASTOSOWANYCH KREMACH SUMUJE SIĘ NA SKÓRZE?

Nie. Filtry się nie sumują. Nałożenie dwóch 15 nie daje 30. Liczy się filtr silniejszy. Na przykład filtr SPF 30 plus podkład SPF nie dają ochrony SPF 50, a na poziomie SPF 30. Dzieje się tak zarówno w przypadku dwóch plażowych filtrów, jak kremu z filtrem do twarzy i nałożonego na niego podkładu.

6. CZY DO TWARZY WYBIERAMY TEN SAM PRODUKT CO NA CAŁE CIAŁO, CZY LEPIEJ MIEĆ OSOBNY?

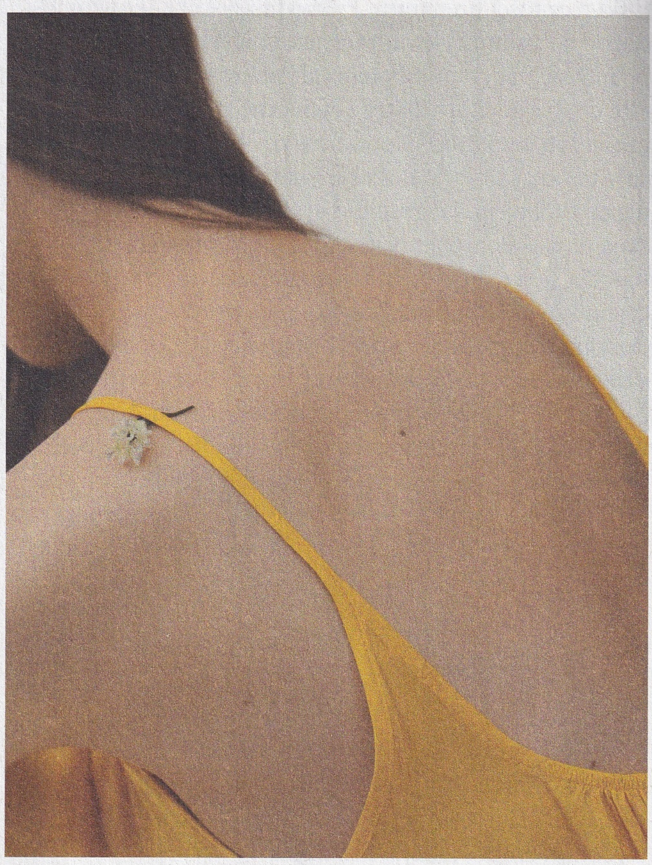
Jeśli chodzi o produkty przeznaczone do ochrony twarzy przed słońcem, lepiej kupić osobny produkt, a nie jeden „plażowy". Producenci mają preparaty dostosowane składem i konsystencją do typu skóry – tłustej, wrażliwej, z trądzikiem różowatym, przebarwieniami, suchością. Przypominają one bardziej kremy pielęgnacyjne.
Produkt do ciała może podrażniać cerę, szczególnie gdy boryka się ona ze schorzeniami. Uniwersalnymi filtrami, które możemy stosować na twarz i ciało, są filtry mineralne, często jednak zawieszone są one w dość ciężkim, lipidowym podłożu i mają tendencję do zatykania ujść gruczołów łojowych, co bardzo niekorzystnie odbija się zwłaszcza na skórze ze skłonnością do trądziku.

7. JAK ŁĄCZYMY KREM Z FILTREM I MAKIJAŻ?

Jeśli chcemy połączyć filtr z makijażem, warto sięgnąć po kosmetyk z pigmentem, koloryzowany. Daje on jednoczesny kamuflaż niedoskonałości. Mamy wtedy dwa w jednym: ochronę przeciwsłoneczną, przeciwstarzeniową i z drugiej strony – make-up, który ma walory estetyczne.
Dobrym rozwiązaniem są też tzw. filtry miejskie (*city*), które zazwyczaj mają postać lekkiej emulsji i są świetną bazą pod makijaż. Możemy je stosować samodzielnie lub w połączeniu z codzienną pielęgnacją – serum lub kremem. Zawsze na kosmetyk pielęgnacyjny, nigdy pod.
Sam makijaż także daje pewną ochronę przed słońcem. Kolorowe pigmenty to najczęściej cząstki minerałów, które działają jak ekrany słoneczne. Jednak nie zastępują filtra. Nawet podkład z SPF nie może być traktowany na równi z filtrem, bo nigdy nie nakładamy go dość grubą warstwą, by stanowił właściwe zabezpieczenie. Natomiast ma znaczenie liczba warstw makijażu – kołderka chroni lepiej niż pojedyncza warstwa ochronna.

Pamiętaj *

- Chroń się przed promieniowaniem UV przez cały rok! Brak ochrony przeciwsłonecznej przyspiesza starzenie się: powstawanie zmarszczek, utratę jędrności, suchość skóry, przebarwienia. Uszkodzenia DNA komórek skóry mogą przyczyniać się do rozwoju nowotworów skóry, w tym szczególnie groźnego czerniaka.
- Promieniowanie UVA jest tak samo nasilone przez cały rok, nawet w pochmurne dni. Potrafi przenikać przez szyby. Ten rodzaj promieniowania nie parzy, ale wnika bardzo głęboko w skórę, uszkadzając jądra komórkowe. Zwiększa to ryzyko nowotworów.
- Praca przed komputerem, wielogodzinne pochylanie się nad ekranem smartfona, a nawet przesiadywanie w świetle jarzeniowym może również powodować fotostarzenie, szczególnie powstawanie przebarwień.





1. **Bielenda**, Bikini, nawilżająco-łagodzący żel aloesowy po opalaniu, 45 g
2. **Alterra**, krem przeciwsłoneczny dla niemowląt i dzieci, SPF 30, 75 ml **Tylko u nas**
3. **Alterra**, balsam po opalaniu z aloesem, 200 ml **Tylko u nas**



8. CZY DO CERY WRAŻLIWEJ ORAZ U DZIECI POWINNYŚMY STOSOWAĆ FILTRY MINERALNE?

Tak. Filtry mineralne działają na powierzchni skóry, nie wchodzą w naskórek, działają jak lustro, są mechanicznym ekranem odbijającym promienie. Są w nich np. tlenek cynku, dwutlenek tytanu, które tworzą powłokę na skórze. Natomiast filtry chemiczne działają głębiej, w naskórku, zamieniając fotony, czyli energię świetlną, w energię cieplną. Inaczej mówiąc, trochę podgrzewają skórę. Dlatego stosowanie ich na twarz przy skórze wrażliwej lub naczynkowej nie jest polecane. Filtry mineralne nie podrażniają skóry, są dla niej obojętne, nie wnikają do krwioobiegu, w przeciwieństwie do penetrujących głębiej składników filtrów chemicznych.
U dzieci i niemowląt filtry mineralne powinny być pierwszym wyborem. Skórę dziecka zawsze należy traktować jako wrażliwą i pielęgnować kosmetykami o stosunkowo minimalistycznym i bezpiecznym składzie. Wiele filtrów mineralnych możemy zaś stosować od pierwszych dni życia, na opakowaniu powinna się znaleźć taka informacja.

9. JAKIEJ PIELĘGNACJI WYMAGA CERA NACZYNKOWA?

Przy reaktywnej, naczynkowej cerze warto poszukać produktu, który będzie miał także filtr IR – podczerwieni. Ten chroni nas przed promieniowaniem rozgrzewającym skórę, potocznie mówiąc to filtr przeciw ciepłu. Ta część spektrum światła działa szczególnie niekorzystnie na skórę naczynkową, wrażliwą, która nie lubi zmian temperatury i rozszerzania kruchych naczynek. Ciepło często powoduje natychmiastowe zaczerwienienie skóry, rumień, a filtr IR temu zapobiega.

10. CZY FILTR POWODUJE COFNIĘCIE SIĘ PRZEBARWIEŃ?

Jeśli mamy skłonność do przebarwień,i trzeba się chronić absolutnie konsekwentnie. Gdy słońce muśnie niezabezpieczoną filtrem cerę, plamy pojawiają się błyskawicznie. A lepiej zapobiegać, niż leczyć… Producenci mają specyfiki przeznaczone do tego typu skóry. Jednak wysoki SPF to profilaktyka, a nie sposób na rozjaśnienie plamek. Te, które już są, nie znikną pod jego wpływem, ale nie pojawią się nowe. Natomiast sprytnym sposobem, aby zmniejszyć ryzyko ich powstania, jest stosowanie pod filtr serum z kwasem ferulowym i witaminą C. Teoria, że witaminę C powinno się stosować tylko na noc, została

dawno obalona w badaniach klinicznych.
Kwas ferulowy oraz witamina C tworzą wewnątrz skóry swego rodzaju tarczę ochronną, szczególnie jeśli działają w duecie. Sprawdzą się zresztą w przypadku każdego typu skóry, choć dedykowane są tej o nierównym kolorycie.

11. CZY SŁOŃCE LECZY TRĄDZIK?
To mit. Choć można odnieść takie wrażenie. Promieniowanie słoneczne ma działanie przeciwzapalne i powoduje chwilową poprawę stanu skóry trądzikowej, a opalenizna tuszuje wypryski. Natomiast w perspektywie miesiąca – dwóch następuje zdecydowanie pogorszenie. Trądzik się nasila. Dzieje się tak, ponieważ naturalną reakcją obronną skóry na promieniowanie słoneczne jest pogrubienie warstwy rogowej naskórka. A to właśnie te martwe komórki zatykają ujścia gruczołów łojowych i powodują wysyp niedoskonałości. Opalanie się nie jest metodą zwalczania trądziku, wręcz przeciwnie.

12. JAKIE FILTRY I KREMY WYBIERAĆ DO TŁUSTEJ SKÓRY?
Mimo że tłusta skóra wydaje się bardziej odporna na czynniki środowiskowe, trzeba ją chronić przed słońcem wysokim SPF. Często bywa też wrażliwa i się zaczerwienia. Kosmetyk dla cery trądzikowej powinien mieć jednak lekką konsystencję, która nie zapycha porów. Dobrze, jeśli ma substancje wchłaniające sebum i zapobiegające świeceniu się (często cząsteczki pudrowe, krzem), a także hamujące rozwój bakterii, np. cynk. W produktach warto poszukać także wyciągów roślinnych, np. z kory wierzby, szałwii, aloesu, a także witaminy C, glukanolaktonu, niacynamidu i innych antyoksydantów.

13. CZY FILTRY CHEMICZNE SĄ SZKODLIWE?
Nie. Wszystkie kosmetyki dopuszczone do sprzedaży przechodzą bardzo restrykcyjne badania bezpieczeństwa. Filtry chemiczne częściej mogą uczulać. Nie wywołują jednak raka skóry, o co bywają oskarżane. W niektórych filtrach mogą być także śladowe ilości tzw. związków endokrynnie czynnych, czyli podobnych do kobiecych hormonów. Mówimy tu o ilościach ponad 10 tysięcy razy mniejszych niż w naszym organizmie. Nie jest to jednak specyfika filtrów chemicznych, a wielu produktów – kosmetyków, plastikowych opakowań, chemii domowej. Coraz więcej marek eliminuje je w swoich wyrobach.



Opalanie się nie jest metodą zwalczania trądziku, wręcz przeciwnie

14. CZY STOSOWANIE KREMU Z WYSOKIM FILTREM WYKLUCZA OPALENIZNĘ?

Nie. Jednak będzie ona delikatniejsza. Skóra zmienia odcień, stopniowo przyzwyczajając się do słońca. Nie ulegnie poparzeniu, nie spiecze się na „raczka", a powoli stanie się złocista. Proces opalania zajmie więcej czasu, ale będzie bezpieczniejszy niż przy braku ochrony lub jej niskim faktorze. Nie ma też ryzyka gwałtownego łuszczenia się skóry i powstawania ran.
Poza tym jest to inwestycja na przyszłość: w zdrowie i urodę. Dzięki bezpieczniejszemu opalaniu zmniejszamy ryzyko wystąpienia nowotworów skóry oraz spowalniamy starzenie, np. pojawienie się zmarszczek i plam barwnikowych. Całkiem bezpieczne opalanie z punktu widzenia dermatologa jednak nie istnieje.

15. CZY FILTRY BLOKUJĄ SYNTEZĘ WITAMINY D W ORGANIZMIE?

Nie. Wyeksponowanie na działanie promieni słonecznych twarzy, łydek, rąk, nawet w T-shircie, przez 15 minut zapewnia produkcję odpowiedniej ilości witaminy D. Nie mówimy tu o opalaniu, a po prostu o przebywaniu na powietrzu, nawet gdy jest nieco chmur. Jeśli jesteśmy na plaży, odsłaniamy znacznie więcej ciała i na dłużej. Zdążymy zsyntetyzować odpowiedni zapas witaminy D. Problem niedoboru dotyczy osób, które obsesyjnie unikają słońca i szczelnie zakrywają całe ciało.

16. JAK CHRONIĆ LATEM ZNAMIONA?

Należy to robić grubą warstwą filtra z wysokim SPF. I często powtarzać aplikację. Dobrą metodą jest też zastosowanie ochronnego sztyftu SPF do stref specjalnych lub maści. Takie produkty mają z reguły gęstą konsystencję i są odporniejsze na ścieranie i spływanie wraz z potem. Używa się ich punktowo, nie tylko na znamiona, ale także na uszy, nos, wierzch stóp.
Raz do roku warto także skontrolować znamiona u dermatologa, by sprawdzić, czy któreś z nich nie ulega niepokojącym zmianom. Badanie dermatoskopem, czyli urządzeniem wielokrotnie powiększającym obraz, jest całkowicie bezbolesne. Czerniaki często pojawiają się właśnie w miejscu znamion. Wcześnie wykryte nowotwory skóry, są całkowicie uleczalne, odkryte późno – dają złe rokowania.

17. CZY MOGĘ UŻYWAĆ KREMU, KTÓRY POZOSTAŁ MI Z UBIEGŁOROCZNYCH WAKACJI?

Nie, większość filtrów ma krótszy niż 12 miesięcy okres ważności po otwarciu. Informację, po ilu miesiącach możesz go użyć od pierwszego otwarcia pojemniczka, znajdziesz na opakowaniu – to ikonka z uchylonym wieczkiem i cyfrą obok – oznaczeniem, przez jaki czas kosmetyk zachowuje swoje właściwości. Nie ryzykuj, ochrona słoneczna to ważna rzecz.

18. CZY TE WSZYSTKIE WSKAZÓWKI KOGOŚ NIE DOTYCZĄ, NP. OSÓB, KTÓRE MAJĄ CIEMNĄ KARNACJĘ I „DOBRZE" SIĘ OPALAJĄ?

To złudna strategia. Co prawda większa ilość barwnika skóry – melaniny – daje pewną ochronę przed poparzeniem, ale nie chroni przed fotostarzeniem. Osoby o ciemnej karnacji mają także mniej odporne włókna kolagenowe, a słońce wpływa na ich degradację. Poza tym skóra odwadnia się w tym samym stopniu co u osób o jasnej karnacji. Najważniejsza informacja: osoby o wysokim fototypie – ciemniejszej skórze rzadziej chorują na nowotwory skóry niż osoby ze skórą typu kaukaskiego, ale za to częściej występuje u nich bardzo agresywna forma czerniaka.
Co ciekawe, wszyscy, nawet osoby o bardzo ciemnej karnacji, się opalają i zmieniają odcień skóry pod wpływem słońca. Bez niego jej kolor nieco blaknie i szarzeje. Kremy z filtrem powinni stosować wszyscy i zawsze, nie tylko na twarz. Dotyczy to także szyi, dekoltu oraz wierzchów dłoni! Nigdy dość przypominania, że na odkrytą skórę stosujemy SPF przez cały rok.



Lirene
DERMOPROGRAM

**JUŻ OD 2019 R.
WSZYSTKIE KOSMETYKI LIRENE
PRODUKUJEMY
Z ENERGII ODNAWIALNEJ!**

Renewable
ENERGY

Dbałość o naturę jest dla nas szczególnie istotna.
Chcemy, aby przyszłe pokolenia mogły cieszyć się pięknem i bezpieczeństwem, jakie gwarantuje czyste środowisko.

Nasze procesy i produkty projektujemy w sposób odpowiedzialny, zwracając uwagę na ich aspekty ekologiczne:

- Już od **2000 roku** posiadamy certyfikat spełnienia normy zarządzania środowiskowego **ISO 14001.**
- **98% surowców** używanych do produkcji jest wegańskich; pozostałe **2%** pozyskiwane jest w sposób zrównoważony (np. miód, wosk).
- Zgodnie z duchem **less waste,** w niektórych kosmetykach wykorzystujemy wody owocowe.
- Podczas produkcji: zużyliśmy **20% mniej wody i 13% mniej energii elektrycznej*.**
- Ślad węglowy został **zmniejszony o 68%** vs 2018 r.
- **100%** odpadów poprodukcyjnych jest poddawanych odzyskowi i recyklingowi.



Dbaj razem z nami o naszą planetę.

100% VEGAN | CRUELTY FREE | BEZ MIKROPLASTIKU | NADAJE SIĘ DO RECYKLINGU

*Dane porównawcze z zakładu produkcyjnego rok 2021 vs 2019.

Podróże w rytmie *natury*

tekst

Anna Janowska

Jest taka scena w filmie „Pretty Woman”, w której Julia Roberts zdejmuje przepracowanemu Richardowi Gere’owi eleganckie, skórzane buty i zachęca, by pochodził boso po trawie. Niby nie nowość, niby nie odkrycie, jednak gdy dotkniemy gołą stopą ziemi, poczujemy coś, co nas zadziwi. Dlaczego kontakt z naturą może być tak ważny?

1. **Evolve**, Vanilla & See Breeze, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml
2. **Aloha Care**, sportowy filtr przeciwsłoneczny w sztyfcie, SPF 30, 100% mineralnych filtrów, bezbarwny, 20 g
3. **Aloha Care**, wodoodporny filtr przeciwsłoneczny w sztyfcie, SPF 50+, 100% mineralnych filtrów, kolor niebieski, 20 g
4. **Evolve**, Dark Praline & Neroli, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml
5. **Aloha Care**, wodoodporny filtr przeciwsłoneczny w sztyfcie, SPF 50+, 100% mineralnych filtrów, kolor biały, 20 g

„Kontakt z naturą ma moc uzdrawiania”, pisał amerykański filozof i poeta Henry Thoreau w książce „Walden, czyli życie w lesie”, XIX-wiecznym zbiorze esejów uważanym dziś za biblię *slow life*. Przez dwa lata mieszkał w drewnianej chacie nad stawem, by – jak mówił – przypomnieć sobie o tym, co w życiu najważniejsze. „Człowiek cywilizowany to bardziej doświadczony i cywilizowany dzikus”, wyraził jednym zdaniem odwieczne, choć tłumione, pragnienie powrotu na łono natury. Halina Cieplińska, tłumaczka nowego wydania jego książki, dodaje, że autor: „kochał przyrodę, jak twierdził, po części dlatego, że nie jest ona człowiekiem, lecz ucieczką od człowieka”. Każdy z nas takiej ucieczki „od wszystkiego” w naturę doświadczył, każdy z nas raz na jakiś czas jej potrzebuje. Dlaczego?

Psychologowie, komentując pandemię, często podkreślali, że wyzwoliła ona w nas również niespotykaną dotąd potrzebę przebywania pośród natury. Wielu


1
EVOLVE
eau de parfum
VANILLA & SEA BREEZE
90% Recyclable components
Paraben Free
Vegan Friendly
Cruelty Free
100ml ℮3.4 fl. oz.
2
SPORTOWY FILTR SPF 30
BEZ PLASTIKU
3
FILTR SPF 50+
BEZ PLASTIKU
KOLOROWY | WODOODPORNY | NATURALNY
do twarzy
dla dzieci od 3 lat i dorosłych
idealny do sportów wodnych
4
EVOLVE
eau de parfum
DARK PRALINE & NEROLI
90% Recyclable components
Paraben Free
Vegan Friendly
Cruelty Free
100ml ℮3.4 fl. oz.
5
FILTR SPF 50+
BEZ PLASTIKU
KOLOROWY | WODOODPORNY | NATURALNY
do twarzy
dla dzieci od 3 lat i dorosłych
idealny do sportów wodnych
kolor biały
BARDZO WYSOKA OCHRONA

1. **Prokudent**, szczoteczka do zębów z plastiku z recyklingu, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Nivea Men**, krem dla mężczyzn twarz, ciało, ręce, 75 ml
3. **Omnia Botanica**, Make Coffee. Not waste., etui na szczoteczkę do zębów, 1 szt.
4. **Humble**, Brush, szczoteczka bambusowa dla dorosłych, blue, 1 szt.
5. **Humble**, naturalna pasta do zębów w tabletkach, fresh mint, 60 szt. **Tylko u nas**
6. **Bulldog**, Original, maszynka do golenia z wymiennymi ostrzami dla mężczyzn, z rączką bambusową, 1 szt. **Tylko u nas**
7. **Jean Louis David**, kosmetyczka z materiałów z recyklingu, szara, 1 szt. **Tylko u nas**



z nas nagle odkryło parki i lasy, poznaliśmy w nich każdą ławkę, drzewo i krzak. Okazało się, że to, co mieliśmy pod nosem i wcześniej mijaliśmy w codziennym pędzie, stało się naszym nowym luksusem. Nic dziwnego, że podczas planowania wakacji ciągnie nas właśnie do natury. By naładować akumulatory i złapać równowagę, rezerwujemy więc drewniane chaty na skraju łąk, ustronne siedliska czy tak ostatnio modne domki na drzewach. Skalę zainteresowania własnoręcznie wzniesionymi (niekiedy niezwykle designerskimi) chatkami wśród natury niech zobrazuje popularność strony z ich zdjęciami www.cabinporn.com, która odnotowywała 10 milionów odwiedzających i doczekała się pięknie wydanego albumu oraz popularnego konta na Instagramie. Jak piszą jej twórcy: „Cabin Porn zaprasza, by zwolnić, wziąć głęboki oddech i poczuć harmonię panującą tam, gdzie natura styka się z prostotą konstrukcji". Najwyraźniej tego nam teraz potrzeba bardziej niż hotelu z wielkim basenem i zjeżdżalnią.

LAS LECZY NAS

Miłośnicy spacerów wiedzą, że przebywanie wśród zieleni sprawia, że lepiej śpimy, szerzej się uśmiechamy i ogólnie jest nam lepiej. Co więcej, są na to naukowe dowody! Liczne badania przekonują, że przebywanie w lesie obniża ciśnienie krwi i tętno, spowalnia pracę kory przedczołowej, obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, oraz łagodzi niepokój i gniew. Poza tym sosny czy jodły, chroniąc się przed drobnoustrojami, bakteriami i grzybami, wydzielają substancje zwane fitoncydami, które – jak się okazuje – chronią również i nas. Olejki eteryczne wydzielane przez sosnę mogą uśmiercić prątki gruźlicy, te unoszące się znad dębu poprawiają krążenie, a brzozy – łagodzą stany lękowe. Dodatkowo chlorofil, podobnie jak szum gałęzi i liści, działa kojąco. No i las ratuje nas od smogu – jest w nim nawet i dwa razy więcej tlenu niż w mieście. Japończycy stworzyli z przebywania pośród lasu połączenie terapii i sztuki, nazywając je „shinrin yoku" czyli „leśną kąpielą" (z jap. shinrin – lasy, yoku – kąpać się). Chodzi o powolny, nasączony uważnością spacer po lesie, a praktyka ta podbiła serca przebodźcowanych mieszczuchów na całym świecie. Za światowego guru „leśnych kąpieli" uchodzi dr Qing Li, profesor nadzwyczajny Nippon Medical School w Tokio, którego badania udowodniły również, że przebywanie w lesie zwiększa aktywność *natural killers*, czyli białych krwinek unieszkodliwiających niepożądane komórki atakujące nasz organizm.



1. **Alterra Men**, pasta matująca do stylizacji włosów, 100 ml **Tylko u nas**
2. **Roomcays**, naturalny dezodorant w sztyfcie dla mężczyzn, masło shea i szałwia, 65 ml **Tylko u nas**
3. **Alterra Men**, szampon do włosów 4 w 1 z proteinami ryżowymi, 200 ml **Tylko u nas**
4. **Jordan**, Green Clean, ekologiczna pasta do zębów przeciw próchnicy, 75 ml **Tylko u nas**
5. **Manufaktura Piękna**, Zimny drań, szampon w proszku z kreatyną dla mężczyzn, 50 g **Tylko u nas**
6. **Isana Men**, drewniany grzebień do brody i wąsów, 1 szt. **Tylko u nas**

GDZIE SZUKAĆ NATURY NIESKALANEJ?

Z jednej strony odkryliśmy, że bogactwo natury czeka tuż za rogiem, a z drugiej, im uważniej się jej przyglądamy, tym jesteśmy wrażliwsi nie tylko na nią samą, lecz także na dziejącą się jej krzywdę. Dokąd wyjechać, by pobyć wśród dziczy? – W Polsce z czystą, nieskalaną przyrodą jest coraz większy problem. Zwykliśmy uważać Tatry za dzikie góry, tymczasem to jeden z najbardziej zmienionych przez człowieka obszarów w Polsce! Sto lat temu zobaczylibyśmy w nich dymiące kominy hut i pracujące fabryki. Aż 2/3 drzew w Tatrach zostało wycięte w pień! Tylko w jednej dolince – niedaleko Wielkiej Krokwi – zachował się naturalny układ tatrzańskiego lasu. Więc to, co mamy w Polsce, to namiastka dzikości, ale całkowicie wystarczy, by odpocząć, przeżyć przygodę czy dać nam wytchnienie – mówi Łukasz Długowski twórca www.mikrowyprawy.com.pl organizującej „dzikie przygody z poszanowaniem przyrody i miłością do zwierząt", oraz autor książki „Mikrowyprawy w wielkim mieście".
– Jedynymi naprawdę dzikimi miejscami w Polsce są: Puszcza Białowieska, fragmenty graniczne Bugu i obszar Biebrzańskiego Parku Narodowego na południe od twierdzy w Osowcu. I tyle. Reszta dzikość udaje. Przecież większość lasów w Polsce to lasy hodowlane, pełniące *de facto* funkcję plantacji desek. Za to warto uzmysłowić sobie, że Polska jest krajem nizinnym, niegdyś bagiennym, który ma niesamowite bogactwo rzek i to właśnie one są takimi mikroostojami dzikości. To nie musi to być wielka Wisła czy Odra, wystarczy niewielka Rawka pod Łodzią czy Świder pod Warszawą. Właśnie tam, na terenach podmokłych, najłatwiej można znaleźć fragmenciki dzikości – dodaje.

DALEKO, JAK NAJDALEJ

Gdy podziwiamy dzicz w wersji egzotycznej, do zachwytu naturą dochodzi jeszcze oszołomienie nieznanym. Są kraje, które świadomie rezygnują z turystyki masowej, stawiając na tę ekologiczną. Na niej właśnie opiera swoją strategię rozwoju chociażby Kostaryka, znana z jednej z największych bioróżnorodności na świecie. Podziwiać tu można 1400 rodzajów storczyków, 900 gatunków paproci, około 1251 gatunków motyli, 857 gatunków ptaków zachwycających tropikalnymi kolorami, poza tym leniwce, jaguary, pumy, pancerniki, szopy pracze i masę innych.

Podróżuj *ekologicznie* *

Ważne jest też to, w jaki sposób dotrzemy na miejsce naszych wakacji. Najbardziej ekologicznym sposobem jest transport publiczny, a jego królem jest pociąg (skorzystaj z biletu elektronicznego, zamiast go drukować). A tam, gdzie da się dotrzeć tylko samochodem, warto zabrać się nim w więcej osób lub dołączyć do kogoś, kto i tak już jedzie w wybrane przez nas miejsce – chociażby za pośrednictwem BlaBlaCar. A na wakacjach, gdzie się tylko da, chodźmy pieszo lub śmigajmy rowerem. Tak będzie lepiej i dla zdrowia, i dla środowiska.

Aż ponad 27 proc. powierzchni tego kraju jest chroniona poprzez 30 parków narodowych (wśród nich Parque Nacional Volcán Tenorio ze zjawiskowymi wodospadami z turkusową wodą czy ten wokół aktywnego wulkanu Arenal) oraz wciąż rosnącą liczbę prywatnych rezerwatów, jak chociażby Rezerwat Las Mgielny Monteverde. Żyją w nim kwezale, wcielone marzenie ornitologów, turkusowo-ognisto-czerwone „rajskie ptaki". Są nie tylko zagrożone wyginięciem i niezwykle trudne do wypatrzenia, ale też uważa się je za symbol wolności, bo schwytany kwezal szybko umiera. Podobno już w czasach Majów za jego zabicie groziła kara śmierci. Z ochrony środowiska Kostaryka zrobiła nie tylko swój kapitał, ale też znak rozpoznawczy. Rząd stara się zatrzymać wycinkę lasów tropikalnych, a właścicielom ziemskim płaci za zalesianie działek, przeznaczając na ten cel wpływy z podatku za benzynę. Rok temu za zatrzymanie tropikalnej deforestacji Kostaryka dostała „ekologicznego Nobla", czyli milion funtów od brytyjskiej rodziny królewskiej w ramach pierwszej edycji nagrody The Earthshot Prize. Wręczali ją książę William z księżną Kate. Kostaryka produkuje dziś ponad 98 proc. prądu z odnawialnych źródeł, ale też na dzikiej przyrodzie i atrakcjach,

1. **Your Kaya**, tampony z bawełny organicznej, 24 szt.
2. **Humble**, naturalna pasta do zębów w tabletkach, fresh mint, 60 szt. **Tylko u nas**
3. **BodyBoom**, Skin harmony, naturalny dezodorant w kremie o zapachu dzikich kwiatów, 75 g
4. **Humble**, Brush, szczoteczka bambusowa dla dorosłych, tęczowa, 1 szt.
5. **Jean Louis David**, kosmetyczka z materiałów z recyklingu, bordowa, 1 szt. **Tylko u nas**
6. **Wilkinson Sword**, Xtreme 3 Beauty, Eco-Green, jednorazowe maszynki do golenia dla kobiet, 4 szt.
7. **Isana**, mydło w tabletkach, 10 szt. **Tylko u nas**




3
YOPE
Osmantus
98%
2
KOLASTYNA
OCHRONA
NAWILŻAJĄCA EMULSJA
DO OPALANIA
SPF
30
4
LOVE INSIDE!
5
ÖKO-TEST
gut
ISANA
WASCHBARE
ABSCHMINKPADS
AUS
BAUMWOLLE
6 Stück
1
bella
BIO
based
100% bamboo
natural fibers
sugarcane
100%
6
ISANA
DEOCREME
mit Natron
ROSSMANN
o.b.
ORGANIC
16
100% Organic
Cotton
Normal
7

takich jak zjazdy na linach w dżungli, spacery wśród koron drzew po wiszących mostach czy spływy górskimi rzekami, nauczyła się nieźle zarabiać. Wartość jej przemysłu ekoturystycznego szacowana jest na 1,92 miliarda dolarów i poszukuje go aż 40 proc. turystów odwiedzających ten kraj.

ZRÓWNOWAŻONE WAKACJE

A jak temat eko turystyki wygląda w Polsce? – Nie mówiłabym jeszcze o silnym trendzie na ekopodróżowanie, ale raczej o jego początkach w Polsce – uważa Aleksandra Klonowska-Szałek, twórczyni Slowhop.com, modnej platformy łączącej podróżników, którzy nie chcą „sypiać byle gdzie", i gospodarzy. – Jesteśmy przekonani, że w czasach kryzysu klimatycznego nie ma innej drogi: musimy jako turyści brać pod uwagę nasz wpływ na środowisko. Polacy też to widzą i zaczynają dostrzegać różnicę między wakacjami *all inclusive* a podróżami w duchu zrównoważonej turystyki. Pytają o miejsca oddalone od wielkich kurortów, interesuje ich, czy można się tam dostać niskoemisyjnym transportem kolejowym. Oczekują produktów z lokalnych gospodarstw i cieszą się, że wybierając ten rodzaj wakacji, wspierają społeczności lokalne. Póki co liderem ekopodróży na świecie są Niemcy. Potrafią wybrać swoje wakacje, używając wyłącznie kryterium ekologicznego i wydać na nie więcej pieniędzy. W Polsce jeszcze nie jesteśmy na to gotowi. W pojedynku ekologia *versus* koszta zawsze wygra to drugie – mówi Klonowska-Szałek.

1. **Bella**, Bio based, ultracienkie podpaski z pokryciem z bambusa, ultra long, 8 szt.
2. **Kolastyna**, Eko ochrona, emulsja do opalania, SPF 30, 150 ml
3. **Yope**, Osmantus & biała herbata, regenerujący krem do rąk z olejem arganowym i z masłem shea, 50 ml **W wybranych drogeriach**
4. **FaceBoom**, Seboom, oczyszczający żel-mleczko do demakijażu, 45 g **Tylko u nas**
5. **Isana**, płatki kosmetyczne wielorazowego użytku ze 100% bawełny, 6 szt. **Tylko u nas**
6. **Isana**, dezodorant w kremie o zapachu owocowo-kwiatowym, 50 ml **Tylko u nas**
7. **O.B.**, Organic, tampony z bawełny organicznej, 16 szt.

Jak mądrze i lekko *spakować się na wakacje?* *

1 PLANOWANIE TO PODSTAWA

Nie zostawiaj pakowania na ostatnią chwilę, bo w ten sposób zabierzesz mnóstwo niepotrzebnych ubrań. Sprawdź prognozę pogody i uwzględniając ją oraz długość urlopu, zrób listę rzeczy. Nawet jeżeli jest upał, spakuj jedną ciepłą bluzę lub koszulę oraz szal czy apaszkę na wypadek chłodniejszego wieczoru lub rozkręconej na maksa klimatyzacji. No, i nie bierz więcej T-shirtów, niż twoje wakacje mają dni.

2 RZECZY Z LISTY UŁÓŻ NA ŁÓŻKU

Dzięki temu jeszcze raz spojrzysz na całość krytycznym okiem. Może zamiast czwartej sukienki warto spakować drugi kostium kąpielowy? I pamiętaj o czapce z daszkiem lub kapeluszu.

3 PODEJDŹ KREATYWNIE

Sukienkę, marynarkę czy długie spodnie spakuj na dno, tym sposobem mniej się pogniotą. Resztę ubrań rolluj, skarpetki wkładaj do butów, a buty ułóż wzdłuż ścian walizki.

4 GDY PLANUJESZ WĘDRÓWKI

Albo jeśli lubisz pikniki – zabierz wielorazowe sztućce oraz termos, butelkę DAFI albo wielorazowy kubek, tym sposobem zostaniesz pogromcą jednorazowych opakowań i wyprodukujesz na wakacjach mniej śmieci.

5 KOSMETYKI

Spakuj je do walizki na końcu, wypełniając nimi puste przestrzenie.

I dodaje: – Za to zarówno podczas pandemii, jak i po niej zdecydowanie częściej szukamy noclegów pośród natury.

OKO W OKO Z DZIKĄ ZWIERZYNĄ

Najwyższym stopniem wtajemniczenia w wakacjach na łonie natury są spotkania z dzikimi zwierzętami. Nie przypadkiem jednym z symboli turystyki są afrykańskie safari. Ale i w Polsce dostępne są takie przeżycia. – Gdy uda mi się z stanąć oko w oko z żubrem czy wilkiem, to takie spotkanie zawsze przenosi mnie w przeszłość, do pierwotnej, dzikiej natury – mówi Łukasz Długowski z www.mikrowyprawy.com.pl. – Przecież taki żubr nie powinien już nawet istnieć! Przez wieki systematycznie je wybijaliśmy, aż w końcu po I wojnie światowej nie ostał się już ani jeden wolno żyjący. Cała populacja żubra nizinnego została odtworzona z zaledwie pięciu osobników pochodzących z ogrodów zoologicznych. Tak więc dla mnie dziś spotkanie z żubrem to spotkanie ze zwierzęciem prehistorycznym. Podobnie jest z wilkiem. Systematycznie je tępiliśmy, w latach 70. i 80. XX wieku doprowadziliśmy niemal do ich wyginięcia, ostało się zaledwie kilkadziesiąt sztuk. Teraz ich populacja jest szacowana na 1500-2000. Zresztą już samo chodzenie tropami tych zwierząt jest mistycznym przeżyciem. Bo to one są prawdziwą dzikością.

KONTAKT Z NATURĄ POTRZEBNY NICZYM POWIETRZE

Potrzebujemy natury niczym powietrza – tymi słowami można streścić „hipotezę biofilii" sformułowaną przez amerykańskiego przyrodnika i socjobiologa Edwarda O. Wilsona. Tłumaczył on nią naturalną skłonność ludzi do szukania połączeń z naturą i innym formami życia. Uważał, że nasza skłonność kierowania się ku naturze ma podłoże genetyczne: „Biofilia to wrodzona emocjonalna przynależność człowieka z innymi istotami żywymi". Wynika ona z ewolucji i choć dawno już nie żyjemy tak jak nasi przodkowie, wciąż odczuwamy biologiczną wręcz potrzebę połączenia z naturą na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym.
Nic więc dziwnego, że nigdzie nie wypoczywamy tak dobrze, tak głęboko jak na łonie natury. Bez względu na to czy będzie to kostarykańska dżungla czy Bory Tucholskie, Delta Okawango czy nadbiebrzańskie bagna. I dobrze jest odpocząć pod drzewem czy to amerykańską sekwoją, czy pod działkową jabłonką. Natura zawsze daje nam siłę. ⊛

Przygotuj idealną *ekokosmetyczkę na wakacje* *

- Przelej swoje ulubione kosmetyki do wielorazowych buteleczek, a kremy przełóż do pojemniczków. Tym samym zaoszczędzisz mnóstwo miejsca w bagażu.
- Sprytnym rozwiązaniem są produkty w kostkach (szampony, dezodoranty czy mydła) – zajmują mniej miejsca i nieporównywalnie mniej ważą.
- Idealne na wakacje są produkty uniwersalne: 3 w 1 (do twarzy, ciała, włosów).
- Wybierz skoncentrowane formuły, które wystarczą na dłużej i mają mniejsze opakowania.
- Zabierz ze sobą ekopastę do zębów i mydło w tabletkach, płatki do demakijażu wielokrotnego użytku i bambusową szczoteczkę do zębów.
- Pamiętaj o kremie z filtrem – fajnym rozwiązaniem jest krem z SPF w sztyfcie, który zajmie niewiele miejsca i na pewno nie rozleje się po drodze.

1. **Curver**, Smart eco line, kubek duży z materiałów z recyklingu, 1 szt.
2. **Dafi**, butelka filtrująca do wody kranowej, poj. 0,5 l, 1 szt.
3. **Dafi**, butelka termiczna, poj. 490 ml, 1 szt.
W wybranych drogeriach


1
2
3
BUTELKA FILTRUJĄCA
DO WODY KRANOWEJ
0,5 l
dafi
CURVER
100%
dafi
BUTELKA
TERMICZNA
EASY
BPA FREE
STAL NIERDZEWNA 18/8

Uwolnij ciało od napięcia, poznaj sztukę automasażu

Nasza
EKSPERTKA



Sylwia Żebrowska

Terapeutka integracji sensorycznej, znana na Instagramie jako @sensorycznamama

z

Sylwią Żebrowską

rozmawia

Magda Rosłaniec

Rozluźnij szczękę, wymasuj się rękawicą z juty, sięgnij po szczotkę z włókna agawy – stwórz własny rytuał relaksacyjny i stosuj go codziennie. To nie tylko przyjemne, ale też zdrowe dla ciała i duszy.

Jak przy pomocy prostych technik zrelaksować w domu ciało?
Każdy z nas potrzebuje dotyku, który „leczy" każdego dnia. Fajnie jest pójść od czasu do czasu na profesjonalny zabieg, ale na co dzień również możemy zadbać sami o siebie, np. robiąc sobie masaż.
Jako terapeutka integracji sensorycznej (IS to nauka właściwego rozumienia i reagowania na bodźce, które docierają do naszego organizmu) pokazuję rodzicom, w jaki sposób powinni stymulować dotykowo swoje dziecko, np. poprzez masaż uciskowy czy kompresję stawów. Najpierw demonstruję ruch na dziecku, a potem na rodzicach, by poczuli siłę i technikę nacisku. Na koniec proszę, żeby przez chwilę pomasowali również mnie, żebyśmy mieli pewność, że technika jest opanowana. Moment, kiedy ja masuję rodziców, zawsze wygląda tak samo – oni po prostu wpadają w błogostan, zachwyt nad tym, co czują. Słyszę wtedy tylko jedno: „Ach… jak dobrze, ach… jak przyjemnie". I zawsze sobie myślę w takich chwilach, że na co dzień skupiamy się na dzieciach, pracy, domu, a tak mało poświęcamy uwagi sobie. Zapominamy, że nam – dorosłym – dotyk też jest bardzo potrzebny. A wystarczy naprawdę niewiele, żeby ulżyć swojemu ciału, zniwelować w nim napięcie.

Jak zacząć?

Opracować sobie własny rytuał odprężający z automasażem i regularnie go stosować. Polecam korzystanie z akcesoriów do masażu w domu – one bardzo ułatwiają zadanie. Jednak zanim cokolwiek kupimy, powinniśmy się zastanowić: co sprawia nam przyjemność? Intensywne szczotkowanie czy bardziej przyjemne masowanie naturalną gąbką morską.



1. **Nivea**, Fresh Blends, odświeżający żel pod prysznic z ekstraktami z banana, jagody acai oraz z mlekiem kokosowym, 300 ml
2. **Manufaktura Piękna**, Biała czekolada, mus do mycia ciała o zapachu białej czekolady z ekstraktem z truskawki, 200 g **Tylko u nas**
3. **Nivea**, Fresh Blends, odświeżający żel pod prysznic z ekstraktami z moreli, mango oraz z mlekiem ryżowym, 300 ml

Poleć nam, czytelniczkom „Skarbu" kilka uniwersalnych technik, które mogłybyśmy zastosować po ciężkim dniu.

Proponuję zacząć od uwolnienia napięcia z twarzy. Większość z nas twierdzi, że odczuwa kumulację stresu w ramionach, barkach, plecach. Tymczasem bardzo dużo stresu „gromadzi się" w żuchwie. Nieświadomie zaciskamy zęby w każdej nerwowej sytuacji. Dlatego rytuał relaksacyjny warto zacząć od masowania i dociskania stawów skroniowo-żuchwowych. Wystarczy otworzyć i zamknąć kilka razy buzię, żeby wyczuć, gdzie przeskakuje nam szczęka – tam właśnie trzeba się podociskać, pomasować okrężnymi ruchami. Moc tego docisku powinniśmy dostosować do własnych możliwości – może on być nawet na granicy bólu, po kilku chwilach pojawi się rozluźnienie. Pomocnym ćwiczeniem uwalniającym napięcie z tej okolicy jest również aktywne ziewanie – po prostu zmuszajmy się do ziewania, imitujmy tę czynność, bo to naturalnie rozluźnia szczękę, uwolni z niej napięcie.

Co dalej?

Na wszelkie spięcia w obrębie obręczy barkowej, mięśnia kapturowego (czyli mięśni czworobocznego, obejmującego obszar grzbietu, szyi, łopatek) czy dolnych partii pleców sprawdzi się masaż piłeczką do masażu, np. korkową. Wystarczy przyłożyć ją do ściany, przycisnąć plecami i rolować, wykonując ruchy do góry i w dół oraz na boki. Uwaga: dociskamy i masujemy jedynie mięśnie, nigdy kręgosłup! Można też masować ramiona – ustawiając się bokiem do ściany. W pozycji siedzącej dobrze możemy wymasować sobie pośladki, uda, łydki. Ta sama piłeczka świetnie się sprawdzi także przy masażu stóp – wystarczy położyć ją na podłodze i dociskając, przetaczać w różnych kierunkach.

A potem relaksujący prysznic...

Zgadza się. Polecam jednak, by pod prysznicem też świadomie zająć się swoim ciałem: nie tylko je umyć, ale też odprężyć. Warto mieć myjkę, której faktura sprawia, że możemy stymulować nasz bardzo pierwotny zmysł dotyku, np. morską gąbkę typu grass lub roślinną gąbkę z włókna drzewnego.

Jeśli zależy nam na wyciszeniu i wieczornym ukojeniu, lepiej nie pocierać ciała gąbką, nie wykonywać okrężnych ruchów, tylko punktowo dotykać gąbką, ruchem dociskającym, miejsce po miejscu. Działamy wówczas nie tylko na czucie powierzchniowe, czyli receptory, które znajdują się na zewnętrznej warstwie skóry, lecz także na tak zwane czucie głębokie,

1. **Hiskin**, zapachowa świeca sojowa, różowy grejpfrut, 120 ml
W wybranych drogeriach
2. **Hiskin**, zapachowa świeca sojowa, bazylia i limetka, 120 ml
W wybranych drogeriach
3. **Hiskin**, zapachowa świeca sojowa, mango i marakuja, 120 ml
W wybranych drogeriach



czyli układ proprioceptywny. Jego receptory znajdują się w głębszych warstwach skóry oraz w ścięgnach, mięśniach i stawach. Uciskanie bezpośrednio oddziałuje na układ czucia głębokiego, który sprawia, że się wyciszamy, czujemy ulgę, odprężamy się. I pamiętajmy, by po takim masażu nie szorować się ręcznikiem, tylko otulać się nim, osuszać, przykładając miejsce po miejscu. To ważne, bo przez posuwiste intensywne ruchy możemy zgubić cały efekt wyciszenia.

Tu mnie zaskoczyłaś, bo zwykle myję się gąbką, wykonując okrężne ruchy. I pewnie nie ja jedna.

I nie ma w tym nic złego. Chodzi jedynie o to, jaki efekt chcemy osiągnąć. Pocieranie, masowanie okrężnymi ruchami jest dobre rano, kiedy zależy nam, żeby nasza krew zaczęła szybciej krążyć. Szybkie, intensywne ruchy na powierzchni skóry działają pobudzająco na nasz układ krążenia, receptory. Z tych samych powodów zabieg szczotkowania na sucho powinno się robić w godzinach porannych albo w ciągu dnia.

Jak wybrać dobrą gąbkę?

Na rynku pojawiło się kilka ciekawych nowości. Moją uwagę przykuły zwłaszcza gąbki morskie i gąbki z włókien naturalnych – bambusa, juty, z włókna drzewnego czy włókna orzecha kokosowego, które mają tę właściwość, że potrafią intensywnie stymulować, ale nie są szorstkie, sztuczne, przyjemnie się ich używa. Dodatkowo łatwiej je utrzymać w czystości, niektóre mają właściwości antyseptyczne. Ostateczna decyzja, którą wybrać, zależy od naszych indywidualnych preferencji.

Azjatki, zgodnie z ajurwedą, szczotkują się kilka razy w tygodniu. Warto?

Szczotkowanie, jako metoda pracy z ciałem, wywodzi się z krajów Dalekiego Wschodu. Ma nie tylko właściwości pielęgnacyjne, ale również pobudza układ krążenia, stymuluje krążenie limfy, oczyszcza organizm z toksyn i ogólnie poprawia samopoczucie. Sama technika szczotkowania polega na energicznym pociąganiu szczotką po ciele: od stóp w kierunku serca, kończąc na dekolcie. W miejscach, gdzie skóra jest wrażliwa, np. piersi, brzuch, dotyk powinien być delikatniejszy. Szczotkuje się przeważnie na sucho, choć niektóre szczotki umożliwiają również szczotkowanie na mokro. Omiatanie ciała szczotką na sucho ma bardzo silne działanie złuszczające. Potem podczas prysznica albo kąpieli spłukujemy martwy naskórek. Idealnie oczyszczona skóra lepiej wchłania odżywcze składniki z kosmetyków użytych podczas prysznica i stosowane po nim.

Nastrojowe * *świece*

Doskonały nastrój to sekret udanego rytuału. Zanim przystąpisz do automasażu relaksującego, zadbaj o kojącą, zmysłową atmosferę w łazience. Włącz nastrojową muzykę, przygaś mocne światło i zapal świeczkę. Warto sięgnąć po naturalną świecę sojową. Wosk sojowy jest niczym innym jak utwardzonym olejem wyciskanym z ziaren soi. Soja w odróżnieniu od parafiny jest surowcem odnawialnym, biodegradowalnym i nietoksycznym. Świece sojowe palą się około 50 proc. dłużej niż świece parafinowe i w znacznie niższej temperaturze niż parafina. Dlatego też pachną intensywniej – z powodu niższej temperatury topnienia powierzchnia roztopionego wosku może być znacznie większa, więc zapach uwalnia się lepiej. Świeca sojowa jest też bezpieczna: woskiem sojowym ciężko się poparzyć i z każdej powierzchni łatwo go zmyć przy pomocy ciepłej wody i mydła.

Dobra szczotka to...

Co kto lubi. Szczotki z włosia roślinnego są twarde, te ze szczeciny – miękkie. Dobrze, by szczotka do masażu miała pasek lub uchwyt, które znacznie ułatwiają masowanie pośladków i pleców.

Pod prysznicem, oprócz dotyku, koi nas jeszcze jeden zmysł – węchu.

Układ węchowy połączony jest z układem limbicznym odpowiadającym za nasze emocje, odczuwanie. Jeśli odpowiednio połączymy techniki relaksacji przez zmysł dotyku i węchu, można w czasie takiego rytuału odprężającego odpłynąć. Warto znaleźć swój ulubiony zapach, sprawdzić, który rzeczywiście nas odpręża, a nie ślepo podążać za kanonami. Aromaterapia wyznacza listę zapachów uznawanych za najbardziej relaksujące, wyciszające, pobudzające, zmysłowe. Tymczasem każdy może czuć to inaczej i dlatego powinien znaleźć swój ulubiony zapach.

Z CZEGO POWSTAJĄ NATURALNE GĄBKI, MYJKI I RĘKAWICE DO MASAŻU, MYCIA ORAZ PEELINGOWANIA CIAŁA?

Gąbki *morskie* *

Wszystkie dostępne na rynku gąbki morskie pochodzą z podwodnych farm prowadzonych na dnie morza – nie wydobywa się dziko żyjących gąbek. Nie mają one żadnych narządów, nie są unerwione i nie odczuwają bólu.
Gąbki morskie zawierają m.in. jod i sól morską, które działają detoksykująco ,oraz enzymy hamujące wzrost nie tylko grzybów wywołujących pleśń, lecz także niebezpiecznych bakterii.
Naturalne gąbki morskie są hipoalergiczne, ponieważ nie zawierają środków chemicznych, sztucznych barwników ani toksyn.
Nawet szorstkie, twarde gąbki morskie po namoczeniu pęcznieją i stają się niezwykle miękkie. Dzięki swojej wyjątkowej elastyczności gąbka morska idealnie nadaje się do skóry nadwrażliwej, dotkniętej egzemą lub łuszczycą.
Dodatkowo dzięki skomplikowanemu systemowi kanalików gąbki morskie mają zdolność do samooczyszczania się i nie gromadzą nieprzyjemnych zapachów. Należycie pielęgnowane, służą długo, gdyż są wyjątkowo odporne na ścieranie.
Dzięki milionom połączonych ze sobą mikroskopijnych kanalików otwartych z dwóch stron czyści się je szybciej i łatwiej – ta unikalna cecha sprawia, że po każdym użyciu i wypłukaniu gąbka wygląda jak nowa!
Ponadto naturalna gąbka morska potrafi wchłonąć nawet do 50 razy więcej wody, niż sama waży, dlatego wystarczy użyć minimalnej ilości ulubionego kosmetyku, by cieszyć się pianą.
Ponieważ gąbki morskie to naturalne produkty, są biodegradowalne i przyjazne środowisku.

Gąbka *typu Grass* *

Wydobywana jest z farm znajdujących się na głębokości 25-30 metrów w Morzu Śródziemnym u wybrzeży greckich wysp. Charakteryzuje się postrzępioną powierzchnią. Naturalna, hipoalergiczna, zawiera enzymy hamujące rozwój bakterii i pleśni. Idealnie sprawdza się jako gąbka kąpielowa do mycia, peelingu oraz masażu.

Gąbka roślinna *z włókna drzewnego* *

Włókno drzewne jest innowacyjnym materiałem wytwarzanym z wiórów drzewnych. Surowiec ten pozwolił stworzyć naturalną alternatywę dla tradycyjnych gąbek syntetycznych.
Gąbki roślinne robi się z włókna drzewnego i celulozy – są przyjazne środowisku. W 100 proc. biodegradowalne i kompostowalne. Idealne do kąpieli i pod prysznic. Pochłaniają dużą ilość wody i tworzą obfitą pianę.



Jak przedłużyć życie *naturalnej gąbki morskiej?*

- Przed pierwszym użyciem gąbkę należy wypłukać, kilka razy zanurzając ją w wodzie i delikatnie ściskając w dłoni. Nie wolno gąbki wykręcać ani wyżymać!
- Pierwszy sposób na dezynfekcję gąbki: co parę tygodni zamocz ją na 15 minut w szklance ciepłej (ale nie gorącej) wody z łyżką sody oczyszczonej. Następnie dokładnie wypłucz i pozostaw do wyschnięcia. Soda oczyści gąbkę, a także zrewitalizuje jej strukturę komórkową, zwiększając trwałość. Po każdym użyciu pozwól jej całkowicie wyschnąć. Nie przechowuj gąbki wewnątrz kabiny prysznicowej, gdyż wilgotne środowisko skraca jej żywotność i sprawia, że naturalny produkt zaczyna się rozkładać. Powieś ją w suchym i przewiewnym miejscu, żeby naturalnie się wysuszyła.
- Drugi sposób na dezynfekcję gąbki – mieszanka ciepłej (ale nie gorącej) wody z dodatkiem kilku kropel naturalnego olejku z drzewa herbacianego. To znany od wieków środek bakteriobójczy, który przy okazji zostawia miły zapach.

1. **Jean Louis David**, Feeling Good, rękawica do mycia ciała z włókien z juty, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Jean Louis David**, Feeling Good, rękawica do mycia ciała z węglem drzewnym z bambusa, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Jean Louis David**, Feeling Good, rękawica do mycia ciała z włókien z bambusa, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **STI**, naturalna gąbka morska typu Grass, duża, 1 szt.
5. **Ewa Schmitt**, myjka do peelingu ciała z włókna orzecha kokosowego, 1 szt.
6. **Jean Louis David**, Feeling Good, gąbka roślinna do ciała z włókna drzewnego i celulozy, 1 szt. **Tylko u nas**

Rękawica *z włókien juty* *

Juta to jedno z bardziej popularnych włókien naturalnych na świecie. Roślina ta występuje w tropikach i strefach podzwrotnikowych Azji, Australii, Ameryki, a przede wszystkim na terytorium Bangladeszu, w Indiach.
Juta od dawna wykorzystywana jest do wytwarzania lin, worków. Udoskonalenie obróbki tego szorstkiego włókna pozwoliło zastosować go również w innych przedmiotach codziennego użytku, takich jak saszetki, paski, tapety, dywany. Od niedawna surowiec ten sprawdza się również w akcesoriach do masażu. Rękawica z juty dzięki swojej szorstkiej strukturze doskonale złuszcza martwy naskórek, poprawia mikrokrążenie i stymuluje odbudowę komórek. Niezastąpiona również w walce z cellulitem. Regularny masaż jutową rękawicą sprawia, że skóra staje się jędrna, dotleniona i jedwabiście gładka.

Myjka z włókna *orzecha kokosowego* *

Włókna orzecha kokosowego, czyli jego najbardziej zewnętrzna warstwa, mają naturalne antybakteryjne właściwości – stanowią rodzaj bariery biologicznej, która nie pozwala na rozwój patogenów (bakterii, grzybów) i chroni cały orzech przed wszelkimi infekcjami. Myjki zrobione z włókien orzecha kokosowego zachowują tę cechę. Ze względu na swoją szorstką strukturę szczególnie polecane są do masowania ud i pośladków oraz partii ciała objętych cellulitem. Regularny masaż myjką okrężnymi ruchami pobudza krążenie i przepływ limfy oraz pomaga walczyć z „pomarańczową skórką". Myjka intensywnie złuszcza martwy naskórek i zmniejsza niedoskonałości, pozostawiając skórę gładką i miękką w dotyku.
Myjka z włókien orzecha kokosowego jest w 100 proc. pochodzenia naturalnego, biodegradowalna.



1. **Jean Louis David**, Feeling Good, jonizująca szczotka do ciała z końskim włosiem, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Jean Louis David**, Feeling Good, szczotka do masażu ciała z włókien agawy, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Jean Louis David**, Feeling Good, drewniany masażer antycellulitowy, 1 szt. **Tylko u nas**

Jak dbać *o szczotkę?* *

Naturalna szczotka z dobrego materiału będzie długo służyć pod warunkiem, że o nią zadbasz. Utrzymanie jej w czystości jest naprawdę proste. Wystarczy co najmniej raz w tygodniu umyć szczotkę pod bieżącą wodą z delikatnym detergentem i postawić włosiem do góry, aby wyschła.
Nie zostawiaj jej na kaloryferze lub w pobliżu grzejników, ponieważ włosie może się odkształcić, a drewno popękać, co sprawi, że szczotka przestanie dobrze spełniać swoją funkcję.

AROMA HOME I RACJONALNE KORZYSTANIE Z ZASOBÓW ŚRODOWISKA *o tak!*

MTM Industries to polska firma z ponad 13 letnim doświadczeniem w produkcji domowych i samochodowych odświeżaczy powietrza. Aktualnie jesteśmy właścicielem 8 brandów w tym najbardziej rozpoznawalnych w Polsce Aroma Home, Dorota & Aroma Home oraz Aroma Car.



zy wiesz, że....?

baliśmy o to, aby nasze produkty spełniały wszelkie standardy takie jak yfikacje FSC. używamy szkła PCR czy plastiku R-PET.

ukowaliśmy 3-krotnie ilość odpadów płynnych pochodzących szej drukarni dzięki projektowi modernizacji systemu mycia sit drukarskich.

adamy program recyklingu własnych odpadów papierowych. część kartonów poprodukcyjnych przerabianych jest na wypełniacze sportowe.

redukcji zużywanego papieru z kilkoma dostawcami przeszliśmy na sport przy pomocy wielorazowych wymiennych boxów miast jednorazowych kartonów.

Ograniczamy zużycie plastiku

Jako jedna z nielicznych firm w naszej branży szukamy i wykorzystujemy naturalne surowce jako nośniki zapachu, takie jak skały czy drewniane zrębki poprodukcyjne. Wszędzie tam gdzie to możliwe stosujemy ekologiczne i biodegradowalne opakowania oraz bezpieczne kompozycje zapachowe nie zawierające piktogramów CLP.

Ograniczamy zużycie energii oraz emisji

Zmniejszamy zużycie energii dzięki własnej farmie fotowoltaicznej. Udało się nam trzykrotnie zwiększyć wydajności maszyn bez wpływu na produkcję energii elektrycznej. Zużywamy minimalne ilości wody podczas produkcji, a dzięki hulajnogom elektrycznym, które pozwalają nam przemieszczać się między naszymi biurami zmniejszamy ślad węglowy .

Menu dla planety

Co i jak jeść, by poprawić kondycję? I swoją, i Ziemi

tekst

Sylwia Majcher

Sylwia Majcher

Dziennikarka, edukatorka ekologiczna, autorka bestsellerowych poradników



fot. Julia Knap, Adobe Stock

Chcesz zmieniać świat? Zacznij od swojej kuchni, bo troska o ochronę środowiska może z sukcesem zaistnieć na talerzu. Dobrze skomponowany jadłospis, sezonowe i lokalne zakupy czy niemarnowanie jedzenia – oto przepis, który warto wypróbować, żeby dać odetchnąć planecie, a przy okazji zaoszczędzić.

felieton

Jestem fleksitarianką, gotuję bez resztek, na mojej lodówce wisi lista zakupów, a na balkonie od roku stoi kompostownik, w którym prężnie pracuje ponad 200 dżdżownic kalifornijskich przerabiających odpadki w biohumus. To świadome wybory, które nie zawsze były naturalne, dziś traktuję je jako pokorny powrót do korzeni. Pochodzę z domu, w którym niewiele się marnowało, do jedzenia podchodziło z czułością, truskawki i agrest babcie zamykały w słoikach, wyciskały sok ze zmarniałych pomidorów, nie skazywały na potępienie marchewek ze zmarszczkami czy niezbyt jędrnych rzodkiewek, a ze zgliwiałego twarogu smażyły przyjemnie lejący się ser z kminkiem.



felieton

Przez długi czas konieczność planowania posiłków, zakupowa roztropność, wakacyjny czas poświęcany na wypełnianie spiżarki mnie drażniły. Wyprowadzka z domu dała mi wolność, więc zanurzyłam się obficie w nadmiarze. Zlekceważyłam rodzinne wskazówki, kupowałam dużo, impulsywnie, bez pomysłu na zagospodarowanie rzeczy przynoszonych ze sklepu. Miałam lodówkę wypełnioną po brzegi, coraz większe rachunki i poczucie totalnej frustracji. Chaos był męczący i daleko mi było do oczekiwanego poczucia komfortu. Zaczęłam prowadzić kulinarny blog, zapisałam się na studia podyplomowe poświęcone żywności. Okazało się, że wskazówki o obiegu zamkniętym, które ignorowałam, są sensowne i naprawdę ułatwiają ogarnianie rzeczywistości. Dziś na szkoleniach i warsztatach pokazuję innym zagubionym, jak przywrócić swoje kulinarne życie na właściwe tory. Nie jestem idealna, piję sok z pomarańczy, chociaż nie rosną w Polsce, na pikniku grilluję ananasa, używam przypraw, które w drodze na mój stół pokonują tysiące kilometrów, zdarza się, że kupuję produkty zapakowane w plastik. Nie da się traktować ekologicznego stylu życia zerojedynkowo, bo można szybko stracić zapał. Zamiast skupiać się na wyrzutach sumienia z powodu owsianki z bananem, lepiej wybrać w sklepie singla, czyli owoc oderwany od kiści i porzucony na dnie kartonu. Tylko 13 proc. Polaków to robi. Trzy czwarte nie sięga po gorzej wyglądające produkty, lekceważy delikatnie pomarszczone warzywa, a przecież pod tą zmarniałą skórką wciąż jest wartościowe wnętrze. Zdecydowanie lepiej przeznaczyć energię na takie wybory i refleksje niż na licytowanie się, kto robi lepiej i więcej dla planety. *Zero waste* bez ciśnienia, to jest moda, którą kreuję. Namawiam do doceniania nawet małych sukcesów. Już jedno niezmarnowane jabłko pozwala zaoszczędzić ponad 70 litrów wody, warto więc uwierzyć w sprawczą moc drobnych gestów. Opłacą się i nam, i środowisku.

W każdej sekundzie do polskich śmietników trafia 150 kilogramów żywności. Od lat w czołówce produktów, których się pozbywamy, są chleb, owoce, wędliny i warzywa. Najwięcej marnujemy w kuchniach domowych. Banki Żywności policzyły, że statystyczna czteroosobowa rodzina co roku wyrzuca do kosza jedzenie o wartości wakacyjnego wyjazdu. Z domowego budżetu mogą w ten sposób zniknąć nawet 3 tysiące złotych. Traci też środowisko, bo marnujemy wodę i energię: do wyprodukowania jednego bochenka chleba potrzeba tyle wody, ile zużywamy w czasie 10-minutowego prysznica. Wyrzucone jedzenie będzie rozkładało się na wysypiskach śmieci i powodowało wzrost emisji gazów cieplarnianych, które mają wpływ na coraz intensywniejsze ogrzewanie się Ziemi. Gdyby marnowane na całym świecie jedzenie potraktować jako kraj, byłby wśród największych emitentów Co_2 – zaraz za Stanami Zjednoczonymi i Chinami.

LISTA ZAKUPÓW

Aby zmienić tę sytuację, kluczowa jest zmiana zakupowych nawyków, a plan naprawczy najlepiej zacząć od przygotowania jadłospisu i listy zakupów. Trzy czwarte Polaków nie zabiera takiej listy do sklepu i w efekcie kupuje za dużo. W domu na wykorzystanie tego nadmiaru często brakuje nam pomysłu, jedzenie jest źle przechowywane i szybciej się psuje. Początkowo, by nie tracić entuzjazmu, dobrze jest opracować propozycje dań jedynie na 2-3 dni i do nich dopasować spis produktów. Gdy przekonamy się, że jadłospis w parze z listą usprawnia zakupy i gotowanie, a także ułatwia ograniczenie żywnościowych strat, szybko pojawi się apetyt na wydłużenie planu posiłków. Warto spróbować! Za każdym razem przed wyjściem do sklepu dobrze jest też sprawdzić zawartość lodówki i szafek kuchennych, by nie kupować kolejnej kaszy czy brokułów.

BEZ FOLIOWYCH TOREB

Coraz więcej sklepów ma w ofercie produkty na wagę, bez zbędnych opakowań. To kolejny krok na drodze do oszczędności i by jednorazowe śmieci nie wypełniały koszy, a potem, jak chociażby reklamówka, nie rozkładały się niemal 500 lat na wysypisku. Plastry serów, ogórki kiszone, wędliny można kupować do własnych pudełek, a warzywa, owoce i pieczywo pakować do wielorazowych siatek. Te uszyte ze starej firanki czy poduszki są najbardziej ekologicz-

fot. Adobe Stock

ne, prane nadają się do wykorzystywania z sukcesem przez kilka lat. Gdy zapomnimy własnej torby, wystarczy rozejrzeć się, czy w sklepie nie ma pustych kartonów, w które można zapakować produkty. W wielu miejscach są pojemniki z takimi opakowaniami. Po powrocie z zakupów trzeba zaopiekować się przyniesionymi produktami. Sypkie najlepiej przełożyć do słoików, zamknąć je szczelnie i schować z dala od ciepła piekarnika czy kuchenki. W ten sposób przetrwają dłużej i unikną ataku moli, które potrafią przegryźć papierowe czy foliowe opakowania. By je odstraszyć, w szafkach można dodatkowo rozsypać liście laurowe, bo ich aromat drażni insekty. Nie wszystkie warzywa i owoce lubią chłód lodówki. Pomidorom, ziemniakom, cytrusom, jabłkom zdecydowanie lepiej będzie poza nią. Sałatę i zioła koniecznie trzeba wyciągnąć z folii i owinąć wilgotnym ręcznikiem. Odwdzięczą się dłuższą rześkością i chrupkością. Przed włożeniem do lodówki nie myjemy owoców jagodowych, z truskawek nie odrywamy szypułek. Ta troska o odpowiednie przechowywanie żywności sprawi,

Idealna lista *zakupów* *

1. Sprawdź, które produkty potrzebne do zaplanowanych dań masz w domu.
2. Dopisz do listy brakujące składniki.
3. Przy każdym produkcie zaznacz jego ilość, przeliczając to na liczbę domowników – nie kupuj dużego jogurtu, jeśli go nie zużyjesz.
4. Umieść na liście dodatkowe rzeczy potrzebne w domu – chemia, kosmetyki.
5. Wpisz planowany budżet na zakupy – to sprawi, że trudniej będzie ci wpaść w marketingowe pułapki promocyjne.



fot. Adobe Stock

że produkty pozostaną świeże i smaczne, a zamiast do kosza – trafią na talerze.

CZĘSTO DOBRE DŁUŻEJ

15 miliardów ton żywności w krajach unijnych kończy w śmietniku z powodu przeterminowania. To szacunki Komisji Europejskiej, która planuje wprowadzenie zmian dotyczących określenia dat ważności na opakowaniach produktów spożywczych. Zdaniem unijnych ekspertów obecnie stosowane często wprowadzają nas w błąd i są powodem za dużych strat żywności. Wśród dyskutowanych rozwiązań jest określanie terminu przydatności kolorami nawiązującymi do sygnalizacji świetlnej. Produkty, które mogą przetrwać dłużej, miałyby zielone oznakowania, te bardziej wrażliwe – czerwone. W Polsce, według danych Banków Żywności, aż 64 proc. konsumentów błędnie interpretuje informacje dotyczące terminu ważności. Prawo w postaci ustawy przyjętej 14 lat temu reguluje kwestie bezpieczeństwa żywności oraz żywienia i wymaga, by na opakowaniach produktów stosowane były dwa rodzaje oznakowań:

- należy spożyć do – czyli termin przydatności do spożycia;
- najlepiej spożyć przed – to data minimalnej trwałości.

Pierwszy termin dotyczy produktów mniej trwałych, takich jak mięso czy nabiał. Drugi jest sugestią producenta, że do podanej daty oferowana żywność zachowa wszystkie walory smakowe. Nie oznacza to jednak, że po upływie tego terminu dobrze przechowywany produkt od razu się popsuje. Naukowcy z SGGW w ramach projektu PROM, który sprawdzał skalę marnowania żywności w Polsce, badali, co dzieje się z przeterminowanymi mlekiem UHT, makaronem, majonezem czy kaszą jaglaną. Produkty oceniano w dniu upływu daty minimalnej trwałości, miesiąc później, trzy miesiące i sześć miesięcy po jej przekroczeniu. W żadnym z produktów po tym czasie nie namnożyły się drobnoustroje. Także mikrobiologicznie wszystkie artykuły spożywcze nadawały się do spożycia.
Od kilku miesięcy w Polsce trwa kampania społeczna „Często Dobre Dłużej", która zachęca do tego, by przed wyrzuceniem produktu posmakować go i powąchać, bo może się okazać, że mimo upływu terminu ważności wcale nie ma oznak zepsucia. Do projektu dołączyli najwięksi producenci – kasz, makaronów, sosów, herbat czy nabiału, a akcję promują popularni szefowie kuchni – Magda Gessler i Michel Moran.

Jak nie marnować *jedzenia?* *

- Planuj posiłki i rób listę zakupów.
- Monitoruj zapasy.
- Zadbaj o właściwe przechowywanie produktów.
- Szukaj przepisów na wykorzystanie resztek.
- Dziel się nadmiarem.

To może być jeden ze skuteczniejszych sposobów na uratowanie jedzenia przed śmietnikiem.

RATOWNICY JEDZENIA

Jedzenie, które trafia do sklepowych kontenerów z odpadkami, próbują ocalić freeganie. Udowadniają, że żywność, którą ktoś spisał na straty, jest wciąż wartościowa, bezpieczna, więc można ją wykorzystać we własnej kuchni. Nieformalny freegański ruch zyskuje w Polsce coraz więcej zwolenników. Do koszy mniejszych i większych sklepów zaglądają i ci, którzy chcą w ten sposób ograniczać nakręcanie konsumpcji, i ci, którzy chcą z pobudek ekologicznych ratować jedzenie przed zmarnowaniem. Freegańskie grupy w mediach społecznościowych zamieszczają zdjęcia, na których można zobaczyć produkty niemal idealne, które zostały wyciągnięte ze śmietników. Pojawiają się opakowania soczystego szpinaku, siatki z cytrusami, bombonierki, jogurty. Od dwóch lat w Polsce działa ustawa mobilizująca sklepy wielkopowierzchniowe do oddawania niesprzedanej, dobrej żywności organizacjom pożytku publicznego. Za każdy wyrzucony kilogram sieć powinna płacić karę w wysokości 10 groszy. Jednak przepisy, jak zauważyła Najwyższa Izba Kontroli, wymagają korekty, bo z 337 tys. ton jedzenia niewykorzystanego przez sklepy do osób potrzebujących trafiło 18,5 tys. ton. To tylko 5,5 proc. żywności marnowanej w handlu. Warzywa i owoce niesprzedane na targach, bagietki i drożdżówki wypiekane w rzemieślniczych piekarniach, zupy, których za dużo ugotowały szkolne



fot. Adobe Stock

kucharki, zestawy lunchowe z popularnych restauracji, przekąski z firmowych cateringów, a nawet desery i przystawki z przyjęć weselnych można znaleźć w Jadłodzielniach. To lodówki, którymi opiekują się wolontariusze Foodsharingu. Społeczny ruch ratowników jedzenia powstał prawie dekadę temu w Niemczech i od lat prężnie rozwija się w wielu krajach. Pomysłodawcą był aktywista Raphael Fellmer, który w czasie podróży z Holandii do Meksyku jadł to, co ktoś z mieszkańców mu podarował. Gdy zobaczył, jak wiele jest produktów, którymi ludzie chcą się dzielić, uruchomił projekt Jadłodzielni. Dziś w całej Europie jest ponad 1000 takich punktów, w Polsce lodówki stoją między innymi w Warszawie, Wrocławiu, Gdańsku czy Szczecinie. Agnieszka Maniewska, koordynatorka wrocławskich Jadłodzielni, porównuje je do jajek niespodzianek. – Nigdy nie wiadomo, co się w nich trafi, a zawsze można liczyć na przyjemne smakowe zaskoczenie – wyjaśnia ratowniczka. Idea foodsharingu opiera się na zaufaniu społecznym. Z lodówek każdy korzysta na własną odpowiedzialność. Ze względu na nieformalny sposób funkcjonowania są – jak niewiele miejsc z żywnością w Polsce – wyjęte całkowicie spod kurateli sanepidu. Do lodówek jedzenie może włożyć każdy, kto chce podzielić się nadmiarem, i wszyscy mogą też się nim poczęstować. Wolontariusze podkreślają, że to nie kolejny punkt pomocowy ani miejsce wsparcia dla najuboższych. Naczelną zasadą foodsharingu jest bowiem ratowanie jedzenia przed zmarnowaniem, więc robić to może każdy, bez względu na status materialny. Co miesiąc tylko w jednej Jadłodzielni udaje się ocalić przed trafieniem do śmietnika nawet pół tony żywności.

MNIEJ MIĘSA

Jak widać, diety dla planety są rozmaite, ale jeśli wyciąganie jedzenia ze śmietnika czy korzystanie z Jadłodzielni to dla kogoś wciąż za duże wyzwanie, są inne opcje. Można zostać fleksitarianinem, a więc ograniczyć jedzenie mięsa. Elastyczny wegetarianizm nie ma sztywnych reguł, zakłada jedynie rozbudzenie większego apetytu na dania roślinne. Można zacząć nawet od jednego bezmięsnego dnia w tygodniu, zaś steki, kotlety czy burgery wybierać z gospodarstw ekologicznych, a nie masowego uboju. Organizacja Narodów Zjednoczonych zakwalifikowała hodowlę przemysłową zwierząt jako jedną z głównych przyczyn zanieczyszczenia środowiska. Żeby uzyskać 7 milionów ton białka zwierzęcego, zużywa się 40 milionów ton białka

roślinnego – paszy potrzebnej do wykarmienia zwierząt hodowlanych. Wykorzystywanie pól uprawnych na potrzeby hodowli zwierząt prowadzi do zanieczyszczenia ogromnych terenów oraz pośrednio do produkcji metanu – najbardziej agresywnego z gazów cieplarnianych. Jeżeli nie przestaniemy jeść mięsa w tak dużych ilościach jak obecnie, tereny przeznaczone na pastwiska dla zwierząt hodowlanych będą większe niż powierzchnia lasów. To może być nawet 30 proc. obszaru Ziemi. Lekarze alarmują, że nadmierne spożycie szczególnie czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na wszystkie choroby cywilizacyjne, od schorzeń układu krążenia, przez cukrzycę typu II, po nowotwory. Zalecenia żywieniowe Światowej Organizacji Zdrowia mówią o ograniczeniu spożycia mięsa do około 500 g tygodniowo. Jeśli chcielibyśmy przestrzegać tych rekomendacji, nie powinniśmy zjadać więcej niż 25 kg mięsa rocznie. Tymczasem w 2020 roku, według Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej, statystyczny mieszkaniec naszego kraju zjadł ponad 70 kg kotletów, pulpetów czy szynek, w 2019 roku były to 63 kilogramy. Wciąż pokutuje przekonanie, że białko zwierzęce jest bardziej wartościowe niż roślinne, a na diecie wegańskiej można spodziewać się niedoborów witamin i mikroelementów. Jak podkreśla dietetyczka kliniczna Kamila Wrzesińska, kluczowe jest odpowiednie bilansowanie posiłków i różnorodność składników. Zaledwie 10-12 proc. przyswajanej dziennie energii powinno pochodzić z białek. – Nadmiar białka w diecie jest też niekorzystny dla zdrowia: powoduje dodatkowe obciążenie nerek i wątroby, zwiększone straty wody i wapnia z organizmu – wyjaśnia dietetyczka. W Polsce znacznie częściej mamy do czynienia z nadmiernym spożyciem białka niż z jego niedoborem w diecie. W roślinnym jadłospisie ponad połowę talerza powinny stanowić warzywa, do tego kasze, strączki, orzechy i dobre tłuszcze.

Skład diety * *dla planety*

- strączki
- orzechy
- nasiona
- ziarna zbóż
- kasze
- dobre tłuszcze – oleje i oliwy
- cenne aminokwasy pobieramy także z warzyw i owoców

SEZONOWO I LOKALNIE

Do komponowania jarskich dań najlepiej wybierać warzywa i owoce, które rosną w naszej okolicy. Pielęgnowane zgodnie z naturalnym sezonowym kalendarzem, mają najwięcej witamin i składników odżywczych. Jedzenie wytworzone najbliżej nas jest dla organizmu najcenniejsze, bo o 1/3 poprawia zróżnicowanie mikrobiomu jelit, a to ma wpływ między innymi na metabolizm. Przy takich wyborach przyda się lektura etykiet, bo w sklepie obok jabłek z Grójca mogą leżeć te z Holandii, Włoch czy Niemiec. Podobnie jest z większością warzyw i owoców. Czosnek z Małopolski ma znacznie mniejszy ślad węglowy niż ten, który pokonuje prawie 7 tysięcy kilometrów, by dotrzeć do nas z Chin. Warzywa i owoce uprawiane na drugim końcu świata przygotowuje się do transportu, zanim zdążą naprawdę dojrzeć. By przetrwały długą drogę, wzmacniane są sztucznymi środkami ochrony roślin. Mogą być woskowane, napromieniowywane czy płukane w specjalnych roztworach, które mają przedłużać ich świeżość i zapewnić atrakcyjny wygląd. Efekt tych zabiegów jest taki, że producent cytryn czy pomarańczy ostrzega na siatce z owocami, że skórka nie nadaje się do spożycia. Jeśli ktoś chce zrobić aromatyczną lemoniadę czy dekorować ciasto skórką cytrusów, powinien sięgnąć po te pochodzące z upraw ekologicznych, które mają unijny certyfikat zielonego listka. W takich gospodarstwach stosowanie środków ochrony roślin ograniczone jest do minimum, dba się także o stan gleby i stosuje płodozmian.
Dietę dla planety, dobrą i dla niej, i dla nas, propagują organizacje ekologiczne, takie jak WWF, który szacuje, że globalny system żywieniowy jest odpowiedzialny między innymi za 27 proc. emisji gazów cieplarnianych. Uważniejsze komponowanie posiłków, wybieranie dobrych składników, ograniczenie mięsa może je zmniejszyć nawet o 18 proc. – przewidują eksperci WWF. Lato jest idealnym momentem do zastosowania diety planetarnej i rozbudzenia apetytu na niemarnowanie. Warto więc podjąć wyzwanie i namówić do niego innych. Nasze talerz ma ogromny wpływ na przeciążoną kondycję Ziemi.



Niezwykle ważny jest skład kosmetyków, które nakładamy na ciało i włosy każdego dnia. Niektóre syntetyczne substancje i konserwanty, które znajdują się w kosmetykach mogą powodować podrażnienia, nasilać zmiany skórne i niekorzystnie wpływać na zdrowie.

Tworząc naturalne kosmetyki beBIO stawiamy przede wszystkim na doskonały, bezpieczny skład. Ponad 99% substancji pochodzenia naturalnego jest naszym priorytetem.

W kosmetykach beBIO znajdują się dobroczynne oleje (m.in. z opuncji figowej nazywany naturalnym botoksem), masła, ekstrakty roślinne, witaminy i superfoods (m.in. chia, jagody goi, granat, migdał, pieprz afrykański, siemię lniane, organiczne ekstrakty z limonki, awokado, figowca), które mają cudowne właściwości: skutecznie nawilżają, odżywiają, opóźniają procesy starzenia się.

Naturalne kosmetyki beBIO zapakowaliśmy w butelki z plastiku pochodzącego z recyklingu. Nasze kosmetyki są wegańskie i nietestowane na zwierzętach.

Co jest dobre dla małego *brzucha*

tekst

Katarzyna Błażejewska-Stuhr

Dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka, autorka książek o odżywianiu dzieci

Jak w tak małych porcjach dostarczyć dużo witamin? Czy warto wybierać ekologiczne produkty? Ile razy dziennie powinno jadać dziecko?

1 UWIERZ W WARZYWA

Wszyscy naturalnie preferujemy smak słodki, nie trzeba więc specjalnie celebrować jego wprowadzania. Dziecko zapewne chętnie zje owoce. Jego dietę można rozszerzać, zaczynając od warzyw, dzięki temu nauczymy malucha, że nie wszystko jest słodkie. Jeśli chcemy zacząć od owoców, lepiej wybrać jabłko niż bardzo słodkiego banana.



fot. Adobe Stock


1
HiPP
BIO
Kaszka
5 zbóż
bez dodatku cukru
bezmleczna
5.
2
HiPP
BIO FÜR KINDER
NEU
Hafer-Riegel
3
HiPP
BIO od pokoleń
12.
Zupka
4
HiPP
BIO
Kaszka
jaglana
5
HiPP
Domowe Pyszności
Naleśniczki z musem jabłkowym
BEZ DODATKU CUKRU
9.
6
Humana
ORGANIC
Carrot & Pumpkin
in Fruits
7
Humana
ORGANIC
Sweet Potato
in Fruits
8
HiPP
Domowe Pyszności
Ryż mleczny z jabłkami
BEZ DODATKU CUKRU
9.

2 GRAJ W KOLORY

Każde warzywo i owoc ma inne wartości odżywcze, inne proporcje witamin i składników mineralnych. Im bardziej urozmaicona jest dieta, tym jest zdrowsza. Warto wykorzystać ciekawość dziecka, którą widać, gdy sięga po zabawki. To, co kolorowe, nowe, przyciąga uwagę. Na talerzu też proponujmy dzieciom tęczę barw, a będzie to dla nich atrakcyjniejsze.
Kolory warzyw i owoców wiele nam mówią o ich właściwościach. Białe – np. cebula, czosnek, kalafior, por – mają dużo flawonoidów i substancji bakteriobójczych, dbają o naszą odporność. Żółte i pomarańczowe – np. marchew, dynia, bataty – lubimy za zawartość betakarotenu. Są więc ważne dla wzrostu dziecka, zdrowego wyglądu skóry, włosów i paznokci. Czerwone warzywa i owoce – np. truskawki, papryka, buraki, pomidory, czereśnie – wspierają układ krwionośny, serce i naczynia. Z kolei fioletowe – np. fioletowa kapusta, borówki, jeżyny, czarna porzeczka, śliwki – są pełne przeciwutleniaczy, działają przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Wreszcie zielone – np. brokuły, szpinak, szparagi, natka pietruszki – zawierają chlorofil, wspierają odporność, dbają o krew i kości.

1. **Hipp BIO**, kaszka 5 zbóż po 5. miesiącu, 200 g
2. **Hipp BIO**, batonik owsiany truskawka-maliny od 1. roku życia, 5 x 20 g
3. **Hipp BIO**, Zupka pomidorowa z ryżem i indykiem po 12. miesiącu, 250 g
4. **Hipp BIO**, kaszka jaglana z ryżem i kukurydzą po 4. miesiącu, bezmleczna, 200 g
5. **Hipp BIO**, Domowe Pyszności, naleśniczki z musem jabłkowym po 9. miesiącu, 200 g
6. **Humana**, Organic, mus owocowo-warzywny, dynia z marchewką w owocach od 8. miesiąca, 90 g
7. **Humana**, Organic, mus owocowo-warzywny, słodki ziemniak w owocach od 6. miesiąca, 90 g
8. **Hipp BIO**, Domowe Pyszności, ryż mleczny z jabłkami po 9. miesiącu, 200 g

Ekojedzenie *
dla dzieci

Gotowe jedzenie dla niemowląt i dzieci do trzeciego roku życia – każde, nie tylko ekologiczne – musi spełniać restrykcyjne wymogi. Normy dotyczące zawartości pestycydów, metali ciężkich i zanieczyszczeń mikrobiologicznych są o wiele bardziej wyśrubowane niż w przypadku żywności dla dorosłych. Chodzi o to, że młodziutki organizm intensywnie się rozwija, a nie ma jeszcze w pełni wykształconych mechanizmów obronnych.
Zawartość słoiczków, tubek i kubeczków z daniami dla najmłodszych przechodzi wielostopniową kontrolę. Sprawdzane są gospodarstwa dostarczające składniki jedzenia, a warzywa czy mleko przechodzą nawet kilkaset testów.
Na dziecięcym jedzeniu widać często oznaczenia „bio", „eko" czy „organic" i certyfikat euroliścia, czyli listek z białych gwiazdek na zielonym tle. Ten symbol oznacza, że minimum 95 proc. składników słoiczka, kaszki czy innego produktu, pochodzi z ekologicznej uprawy lub hodowli.
Producenci mogą starać się też o dodatkowy certyfikat – Ecolabel (niebiesko-zielony napis na białym tle). Oznacza to, że produkt stworzono w taki sposób, by w jak najmniejszy sposób oddziaływał na środowisko.
Niektóre państwa mają własne znaki dla ekologicznych produktów. W Polsce jest nim zielone kółeczko z napisem BIO przyznawane przez Polskie Centrum Badań i Certyfikacji. To gwarancja, że produkt jest zgodny z kryteriami rolnictwa ekologicznego. Mamy też Agro Bio Test (czarny napis z zielonym listkiem), który mogą przejść ekologiczne produkty. W Niemczech funkcjonuje certyfikat Bio Siegel (słowo BIO w sześciokącie o zielonej obwódce), a we Francji Agriculture Biologique (białe litery AB na zielonym tle).

3 PILNUJ ZEGARA

Warto dbać o regularność posiłków. Bez względu na wiek nie powinniśmy jadać ani za rzadko, ani za często. Dzięki odstępom między posiłkami układ pokarmowy ma czas odpocząć. Jeśli więc między drugim śniadaniem a obiadem zrobimy 2,5 godziny przerwy, dziecko zdąży nie tylko zgłodnieć, ale też będzie lepiej trawiło posiłek. Jest to też ważne ze względów stomatologicznych – po około 30 minutach od posiłku pH jamy ustnej wraca do bezpiecznego dla zębów poziomu. Jeśli dziecko co pół godziny dostaje coś do zjedzenia, bakterie w jamie ustnej mogą działać bez przeszkód i ryzyko próchnicy jest bardzo duże.
Przykładowy rozkład posiłków może wyglądać tak: godzina 7 – pierwsze śniadanie, przed 10 – drugie śniadanie, o 13 – obiad. Małym dzieciom warto rozdzielać zupę i drugie danie, ponieważ mają maleńką objętość żołądka. Drugie danie można zatem podać około 15.30. Około godz. 19 wypada wówczas kolacja. Przy rozdzieleniu dwudaniowego obiadu nie ma podwieczorku. Można wtedy uniknąć słodkiej przekąski, która kojarzy się z popołudniowym posiłkiem. Wtedy drugie śniadanie może być słodsze, np. z owocami.

4 TWARDE? TO DOBRZE

W każdym posiłku powinny znaleźć się chrupiące warzywa, np. marchewka, kalarepka, rzodkiewka. Można je pokroić na mniejsze kawałki. Ważne, żeby dzieci gryzły, to kluczowe dla prawidłowego zgryzu i rozwoju mowy. Ortodonci i logopedzi powtarzają, że część wad zgryzu ma związek z tym, że dzieciom podsuwa się tylko miękkie produkty. Musy i zupy zamiast owoców i warzyw w całości, a pieczywo tylko z odkrojoną skórką. Szczęka nie ma wtedy możliwości rozwinąć się prawidłowo.

5 NIE BÓJ SIĘ RYB

Wiele osób obawia się podawania dzieciom ryb ze względu na ości. Szkoda, bo ryby to źródło kwasów omega-3, są także ważne dla odporności i rozwoju układu nerwowego. Ponadto ryby w menu to element budowania dobrych nawyków żywieniowych na całe życie, dlatego warto poświęcić chwilę na przejrzenie ryby i wyszukanie ości. Powinniśmy też powiedzieć dzieciom, że ryby ości mają. Że jeśli poczują coś ostrego w buzi, mają wypluć cały kęs. Dzieci mają wtedy poczucie sprawczości. Nie straszymy rybami, tylko dajemy rozwiązanie.

6 NIE DAWAJ DZIECKU „DOROSŁYCH" PRZEKĄSEK

Gotując w domu, nie jesteśmy w stanie osiągnąć tak intensywnych smaków, jaki mają np. chipsy. Nad ich recepturami pracowali ludzie w laboratoriach spożywczych. To mocne stężenie soli i aromatów, które nie występują naturalnie. Jeśli dziecko będzie miało dostęp do takich przekąsek, szybko uzna, że są lepsze niż zwykłe jedzenie.
Wysoka zawartość soli jest dla dzieci szkodliwa. Dzieci nie potrzebują w posiłkach dodatku soli i cukru. Warzywa, owoce, kasze, makarony z dodatkami będą dzieciom smakować takie, jakie są. Maluchom wystarczy mniejsza ilość aromatu niż nam. Nie powinniśmy więc oceniać dziecięcego jedzenia, biorąc za wzór własne preferencje smakowe.

7 WODA TO PODSTAWA

Najlepszym napojem dla dzieci i dla dorosłych jest woda. Z badań wynika, że picie trzech szklanek słodkich napojów dziennie zwiększa ryzyko depresji o 25 proc. To wyniki dotyczące dorosłych, a dzieci są mniejsze, więc te proporcje są u nich mniejsze. Soki i kolorowe napoje przyzwyczajają dziecko do słodkiego smaku. Poza tym dostarczają kalorii. Woda i napary ziołowe są pod tym względem bezpieczne – łatwo zadbać o bilans kaloryczny. A niestety, coraz więcej dzieci ma nadwagę. Niedobór wody źle wpływa na nastrój, już przy niewielkim odwodnieniu może nas boleć głowa, odczuwamy spadek energii.
Gdy dziecko pije za mało, narażone jest też na zaparcia. Nie powinno do nich dochodzić przy zdrowej diecie. Zaparcia są sygnałem, że dietę trzeba poprawić, zwiększyć ilość błonnika, dodając ciemne pieczywo, kaszę i warzywa strączkowe, oraz zadbać o regularne nawadnianie. Przyczyną zaparć mogą być wady anatomiczne, ale to naprawdę rzadkie sytuacje.



1. **Erdbär Freche Freunde**, mus jabłko, banan, szpinak, ogórek po 12. miesiącu, 100 g **Tylko u nas**
2. **Erdbär Freche Freunde**, mus jabłko, borówka, czarna marchew po 12. miesiącu, 100 g **Tylko u nas**
3. **Erdbär Freche Freunde**, mus banan, truskawka, komosa po 12. miesiącu, 100 g **Tylko u nas**
4. **Genuss Plus Kids**, herbatka owocowa o smaku malinowym, 50 g **Tylko u nas**



1. **Helpa**, Czary Mamy, bio manna dawnych zbóż, 200 g **W wybranych drogeriach**
2. **Helpa**, bio kasza jaglano-gryczana z amarantusem, 200 g **W wybranych drogeriach**
3. **Helpa**, Czary Mamy, bio owocowe różdżki smaku, 20 g **W wybranych drogeriach**

8 CUKIER NIE JEST POTRZEBNY

Kostka czekolady dla małego dziecka jest jak jedna trzecia tabliczki dla osoby dorosłej. Organizm dziecka jest przecież mały. Warto o tym pamiętać, serwując słodycze. Gorzka czekolada jest zdrowa. Jeśli dziecko najpierw pozna taką czekoladę, to uzna ją za przysmak. Jeśli nauczymy dziecko jadać słodką, mleczną czekoladę, to gorzka już nie będzie smakować.
Cukier może być przyczyną zaparć. W takich wypadkach słodki smak możemy podać dziecku z suszonymi owocami. Garść rodzynek czy suszonych moreli sprawdzi się także na podwieczorek. Starałam się jak najdłużej nie dawać moim synom słodyczy i mocno przetworzonej żywności, bo jej smak uzależnia.

9 JEŚLI MOŻESZ, WYBIERAJ EKO

Zwracam uwagę na sezonowość produktów, bo to, co akurat rośnie, jest najbardziej bogate w witaminy i minerały.
Większość produktów występuje dziś na rynku w wersji ekologicznej. Jeśli możemy, warto je wybierać. Udowodniono, że w żywności ekologicznej jest więcej składników odżywczych. Dotyczy to np. nabiału. Codzienne wybory się kumulują, co ma znaczenie dla rozwoju dziecka.

Z ekologicznego *gospodarstwa, czyli skąd?*

Czym jest gospodarstwo ekologiczne, określają unijne dokumenty. Czytamy w nich: „W rolnictwie ekologicznym stosuje się metody uprawy, których celem jest produkcja żywności przy zastosowaniu naturalnych substancji i procesów. Oznacza to, że rolnictwo ekologiczne ma mniejszy wpływ na środowisko". Służy temu m.in. odpowiedzialne wykorzystanie energii i zasobów naturalnych, poprawa żyzności gleby i dbanie o jakość wody.
Rolnicy, którzy chcą być eko i otrzymać unijny certyfikat, muszą przekształcić swoje gospodarstwo zgodnie z wytycznymi. Dla przykładu: przekształcenie zwykłego sadu w ekologiczny zajmuje trzy lata.
Rolników ekologicznych zachęca się do hodowania ras rzadkich lub zagrożonych wyginięciem oraz ras typowych dla danego regionu, jak łaciata gęś pomorska, kura zielononóżka kuropatwiana, niebieska krowa z Podlasia. Namawiani są też do uprawy zapomnianych odmian roślin – dzięki emu wciąż możemy kupić jabłka antonówki czy mąkę z pszenicy płaskurki.
Właściciele ekologicznych upraw czy hodowli ograniczają do minimum użycie chemii w gospodarstwie, działają w zgodzie z naturą i wykorzystują sposoby znane naszym przodkom. Chwasty można usuwać ręcznie, a zamiast pestycydów stosuje się środki mineralne lub roślinne. Nabiał, mięso i warzywa z takiej farmy są bezpieczne i zazwyczaj bogatsze w składniki odżywcze.
Wielu rolników dąży do sytuacji idealnej – jest nią gospodarstwo działające w obiegu zamkniętym, w którym zwierzęta dają nawóz dla roślin, te zaś stanowią paszę dla zwierząt.
Ekologiczne gospodarstwa hodują zwierzęta dla jajek, mleka czy mięsa, ale nie mogą stosować środków przyspieszających wzrost, antybiotyków oraz hormonów.
Zwierzęta muszą mieć dostęp do ekologicznych pastwisk, na których mogą przebywać, kiedy tylko pozwalają na to warunki pogodowe i stan gruntu.
Z kolei budynki inwentarskie muszą być odpowiednio duże, tak aby zwierzęta mogły się w nich poruszać w sposób swobodny.
Produkcja ekologiczna wyklucza stosowanie GMO, czyli produktów modyfikowanych genetycznie.

Nasza
EKSPERTKA



doc.
Joanna Czuwara

z Kliniki Dermatologicznej
Warszawskiego Uniwersytetu
Medycznego

Ekopielęgnacja *malucha*

tekst
Elwira Madziar

Niezbędnik pielęgnacyjny dziecka jest najdłuższy w pierwszych dwóch, trzech latach jego życia. To, jakie kosmetyki wybieramy, ma wpływ nie tylko na zdrowie małego człowieka, lecz także na dobrostan całej planety.

Skóra malutkiego dziecka jest cienka i przepuszczalna, jej warstwy są cieńsze i nieszczelne. Dopiero około szóstego roku życia zaczyna przejawiać cechy dojrzałości, czyli ma pH 4,5-5 i jest zasiedlona przez mikrobiotę – tłumaczy doc. Joanna Czuwara, dermatolog. – Dlatego środki myjące o zasadowym odczynie są niewskazane. W pierwszych miesiącach życia powinny to być preparaty nawilżająco-natłuszczające, olejki, oliwki do mycia albo tak zwane syndety – delikatnie myjące „mydło bez mydła" – dodaje. Istotny jest dobór szamponu: te dla maluszków mają inny skład niż dla dorosłych.

Ekspertka zwraca uwagę, jak powinniśmy się obchodzić z dziecięcą skórą: – Ze względu na jej delikatność na tym etapie życia dziecka zrezygnujmy z gąbek i myjek, najlepiej myjmy niemowlę dłońmi. Pocieranie jest wykluczone i dotyczy to również stosowania do tego higienicznych nawilżanych chusteczek.

I dodaje: – Powinny być one nasączone substancjami oleistymi i być bezzapachowe, by nie wywoływać podrażnień mechanicznych i chemicznych. Sprawdzajmy też na opakowaniach, do jakiego wieku są przeznaczone – wyjaśnia doc. Czuwara.

1. **Babydream**, żel do mycia i szampon z alantoiną, extra sensitive, 500 ml **Tylko u nas**
2. **BooBoo**, micelarne arbuzowe mydło do rąk dla dzieci, 300 ml **W wybranych drogeriach**
3. **Babydream**, Natural, krem ochronny przeciw odparzeniom, bezzapachowy, 75 ml **Tylko u nas**
4. **BooBoo**, micelarny żel do mycia ciała, włosków i do kąpieli 3 w 1, 300 ml **W wybranych drogeriach**
5. **Babydream**, Natural, olejek migdałowy, bezzapachowy, 250 ml **Tylko u nas**
6. **BooBoo**, szampon micelarny dla dzieci w sprayu bez spłukiwania, 200 ml **W wybranych drogeriach**



Najczęstsze problemy ✱
ze skórą u maluszków

radzi
doc. Joanna Czuwara

Pieluszkowe zapalenie skóry – tu bardzo ważne jest niezwykle delikatne mycie, najlepiej samą wodą, ewentualnie z dodatkiem oliwki do mycia, a potem po delikatnym osuszeniu – posmarowanie preparatem, np. z cynkiem, który zabezpiecza przed lubiącymi te okolice drożdżakami i bakteriami. Zalecam też jak najczęstsze wietrzenie tych okolic i o ile to możliwe – niezakładanie pieluszki.

Odparzenia – tu polecałabym preparaty z cynkiem, które zawierają także składniki regenerujące skórę, np. substancje lipidowe i mycie pupy w delikatnym (lekko różowym) roztworze nadmanganianu potasu.

Podrażnienia skóry okolic intymnych – dokładnie, choć delikatnie myjemy pupę dziecka – najlepiej samą wodą, a następnie posmarujmy preparatem, który zadba o kwaśne pH. W takich przypadkach także starajmy się nie zakładać pieluszki i wietrzyć skórę.

Ciemieniucha – bardzo dobrze sprawdzają się oliwki, również te z dodatkiem kwasu salicylowego, lub preparaty przeciwgrzybicze.



1. **OnlyBio Baby**, hipoalergiczna pianka do mycia ciała, 300 ml **Tylko u nas**
2. **Corine de Farme Baby**, Bio organic, micelarny żel do ciała i włosków 2 w 1, 500 ml **Tylko u nas**
3. **Corine de Farme Baby**, Bio organic, ochronna oliwka do ciała, 100 ml
4. **OnlyBio Baby**, hipoalergiczne mleczko do ciała dla skóry wrażliwej, alergicznej, z AZS, 300 ml **Tylko u nas**

KOSMETYKI ZDROWE I EKO

– Im krótsza lista związków chemicznych na opakowaniu, tym lepiej – rekomenduje ekspertka. Rozważając pielęgnację w duchu eko, warto zrezygnować z preparatów z olejami mineralnymi, takimi jak parafina i wazelina. Chociaż nie powodują alergii i są jednymi z najgruntowniej przebadanych substancji w branży kosmetycznej, pozyskuje się je z ropy naftowej lub węgla brunatnego, co jest kolejnym procesem obciążającym środowisko naturalne. – Obecnie mamy do wyboru liczne preparaty oparte na olejach roślinnych, np. z młodych pędów owsa, sojowym, migdałowym czy oliwie z oliwek – wymienia doc. Czuwara i dodaje: – Uzupełnia się je również o wodę termalną, która przynosi efekt kojący i wyrównujący zaburzenia elektrolitowe w podrażnionych partiach skóry. Natomiast oliwki nie odtwarzają warstwy rogowej, dlatego polecałabym je do pierwszego miesiąca życia. Później – kremy, balsamy i emulsje o bardziej spoistej konsystencji.

KIEDY I CZYM SMAROWAĆ?

Co do tego, czy każdemu dziecku potrzebne są emolienty, zdania są podzielone. – Jeśli nie mamy do czynienia z suchą lub podrażnioną skórą, uważam, że nie ma takiej konieczności. Poczynię jednak ważny wyjątek. W przypadku, gdy



5. **OnlyBio Baby**, delikatny krem do pupy przeciw odparzeniom, 50 ml
6. **Corine de Farme Baby**, Bio organic, szampon micelarny, 500 ml **Tylko u nas**
7. **OnlyBio Baby**, płyn do kąpieli dla dzieci od 1. dnia życia, 500 ml

Co wybierać, *
a czego unikać?

– W pielęgnacji maluszka powinniśmy unikać całkowicie alkoholu, w tym np. konserwantu glikolu propylenowego – podkreśla doc. Joanna Czuwara. – Do odkażania możemy używać płynów z oktenidyną, przy czym rozpylamy ją na zmienioną powierzchnię i pozostawiamy do wyschnięcia lub nadmiar usuwamy przez dotyk. Nie pocieramy tego miejsca wacikiem, ponieważ to tylko bardziej uszkadza skórę – dodaje ekspertka.
Uważajmy na substancje zapachowe, które mogą uczulać, takie jak: alkohol cynamonowy, geraniol, linalol, limonen, kumaryna, citronelol i alfa-izometylojonon. Szkodliwe zarówno dla dziecka, jak i dla środowiska są także konserwanty – parabeny i związki glinu.
Zwracajmy uwagę na korzystnie działające składniki. Należą do nich m.in. oliwa z oliwek, masło shea, alantoina, tokoferol i jego pochodne (witamina E), gliceryna, D-pantenol i prebiotyki.
Produkty dla dzieci oznaczone są na ogół rekomendacjami towarzystw medycznych, ale zawsze sprawdzajmy skład. Jeśli chcemy jednocześnie dbać o środowisko, wybierajmy produkty certyfikowane przed ekologiczne organizacje.

jedno (lub oboje) z rodziców jest alergikiem, to najnowsze doniesienia naukowe zalecają, by pielęgnować skórę dziecka z użyciem odpowiednich emolientów od pierwszego dnia życia. Dzięki temu zapewniamy szczelność jej płaszcza lipidowego i unikamy rozwoju suchej i podrażnionej skóry, a także, z dużym prawdopodobieństwem, chronimy przed rozwojem alergii atopowej – tłumaczy ekspertka.
Ze szczególną troską powinniśmy dbać o okolice znajdujące się pod pieluszką, ponieważ są narażone na kontakt z naturalnymi wydzielinami, które są drażniące dla skóry. Czym się kierować przy doborze kosmetyków? Joanna Czuwara dzieli się swoim doświadczeniem klinicznym i osobistym. – Polecam kremy i maści, które zawierają cynk, bo ma właściwości bakteriostatyczne i regenerujące. Cynk pozwala utrzymać okolice intymne dziecka w korzystnym mikrośrodowisku i dba o prawidłową florę bakteryjną, zapobiegając m.in. namnażaniu gronkowca złocistego lub bakterii gram-ujemnych pochodzących z przewodu pokarmowego – objaśnia i dodaje: – Do bezpiecznych i korzystnych substancji zalicza się też pantenol i prebiotyki, które także wspierają mikrobiotę skóry pod pieluszką.

HIGIENA I PIELĘGNACJA Z TROSKĄ O PLANETĘ

Podczas gdy wyrzucając pieluchę, zapominamy o niej, planeta pamięta, i to nawet przez 500 lat! Tyle czasu po-

1. **Naturaverde**, Disney baby, ochronny krem natłuszczający pod pieluszkę, 100 ml
2. **Derma Eco Baby**, szampon i mydło do kąpieli, 150 ml **W wybranych drogeriach**
3. **Alphanova bébé**, krem nawilżający do twarzy i ciała dla niemowląt, 75 ml
4. **Alphanova bébé**, balsam oliwny 4 w 1 z masłem shea i oliwą z oliwek, bezzapachowy, 200 ml
5. **Derma Eco Baby**, krem pielęgnacyjny do ciała, 100 ml



zostałości będą rozkładać się na wysypisku śmieci, m.in. z powodu zawartości we wkładach chłonnych poliakrylanu sodu. Poza tym do produkcji pieluch jednorazowych używa się nieekologicznych pochodnych ropy naftowej. W zależności od wieku maluszka pozbywamy się ich od pięciu do nawet kilkunastu dziennie, co daje zawrotne liczby sięgające nawet 4000 pieluch w ciągu roku! Mając więc na względzie nie tylko zdrowie dziecka, lecz także jego przyszłość na Ziemi – lepiej byłoby korzystać z bardziej ekologicznych opcji. Należą do nich jednorazowe pieluszki eko i pieluchy wielorazowe. Wprawdzie jednorazowe – to produkowane są z surowców odnawialnych (np. włókien bambusowych), dzięki którym ulegają pełnej biodegradacji. Natomiast te wielokrotnego użytku wyposażone są w chłonny wkład z mikrofibry lub wiskozy bambusowej, a dla dodatkowego zabezpieczenia – można do nich również wsuwać jednorazowe wkładki z włókniny bambusowej. Innym, często stosowanym przez mamy produktem, są nawilżane chusteczki. Zwróćmy uwagę, czy – oprócz składu – z surowca biodegradowalnego, np. bawełny (również opakowania stają się coraz bardziej ekologiczne) – mają np. certyfikat organizacji dbających o jej zrównoważoną produkcję. Z tak certyfikowanej bawełny warto szukać także płatków higienicznych i patyczków do uszu – których również regularnie używamy podczas zabiegów pielęgnacyjnych. Stosując patyczki z masy papierowej, mamy pewność, że także ulegną całkowitemu rozkładowi.





1. **Cleanic Baby Eco**, płatki z bawełny organicznej dla dzieci, 60 szt.
2. **Cleanic Baby Eco**, biodegradowalne patyczki z bawełny organicznej dla niemowląt i dzieci, 60 szt.
3. **Babydream**, bezpieczne patyczki higieniczne z bawełny, 72 szt. **Tylko u nas**
4. **Naturaverde**, Disney baby, delikatne chusteczki nawilżane, 64 szt.
5. **Cleanic Baby Eco**, Atopical, biodegradowalne chusteczki nawilżane z prebiotykiem i D-panthenolem, 50 szt.
6. **Bambiboo**, wielorazowa pieluszka z wkładem chłonnym w zestawie, 1 szt.
7. **Bambiboo**, Newborn, jednorazowe biodegradowalne pieluszki z włóknem bambusowym, rozm. 1, 26 szt. **Tylko u nas**
8. **Derma Eco Baby**, chusteczki nawilżane, bezzapachowe, 64 szt.
9. **Cleanic Baby Eco**, Vege milk, biodegradowalne chusteczki nawilżane z ekologicznym mleczkiem z komosy ryżowej, 50 szt.

Zielone dzieciństwo



fot. Adobe Stock

tekst

Karolina Morelowska

Kontakt z przyrodą jest już od pierwszych lat życia człowieka niezbędny dla jego zdrowia fizycznego i psychicznego – mamy na to coraz więcej dowodów. Tymczasem spędzamy w naturze… coraz mniej czasu. Niestety nie tylko my, dorośli, lecz także dzieci. Jak to zmienić?

1. **Baylis & Harding**, Goodness., naturalny szampon odżywczy, moc arbuza, 500 ml
2. **Naturaverde**, Disney baby, ultradelikatny szampon, 200 ml
3. **Naturaverde**, Disney baby, płyn do kąpieli z ekstraktami z owsa i rumianku, 200 ml **W wybranych drogeriach**
4. **Isana Kids**, arbuzowa pianka do kąpieli dla dzieci powyżej 3. roku życia, 250 ml **Tylko u nas**
5. **Naturaverde**, Disney baby, ultradelikatny żel do mycia ciała i włosów, 200 ml
6. **Baylis & Harding**, Goodness., naturalny płyn do mycia ciała, zakręcona truskawka, 500 ml



1. **4organic**, Cudowny lek, Kajko i Kokosz, naturalne mleczko do ciała powyżej 3. roku życia, bezzapachowe, 200 ml
2. **Yope**, Łatwe mycie, ultradelikatny szampon do wrażliwej skóry dzieci powyżej 3. roku życia, 300 ml
3. **4organic**, Cudowny lek, Kajko i Kokosz, naturalny krem do twarzy powyżej 3. roku życia, bezzapachowy, 50 ml
4. **4organic**, Kajko i Kokosz, naturalny szampon i żel 2 w 1 dla dzieci powyżej 3. roku życia, leśne poziomki, 350 ml
5. **Yope**, Łatwe rozczesywanie, ultradelikatny spray do niesfornych włosów dla dzieci powyżej 3. roku życia, 150 ml



Najlepsze pomysły rodzą się głęboko w sercu, są mocno intuicyjne, i tak właśnie narodziła się myśl założenia leśnego przedszkola dla dzieci – mówi Agnieszka Kudraszow, współzałożycielka przedszkola Puszczyk w Białymstoku. – Szukałyśmy, razem z Dorotą Zaniewską, idealnego miejsca dla naszych własnych dzieciaków. Miejsca, w którym będą miały dobre, pełne dzieciństwo. To, co pamiętam najlepiej z mojego własnego, to czas spędzany nie w pomieszczeniach, ale na dworze. Chciałyśmy dać dzieciom to, co same wspominamy z uśmiechem: bycie na świeżym powietrzu, wolność, a przede wszystkim kontakt z naturą – opowiada Agnieszka.
Tak właśnie powstał Puszczyk, przedszkole na skraju białostockiego lasu Antoniuk, gdzie pod gołym niebem dzieci bawią się, uczą i poznają świat poprzez doświadczenie. W lesie, na mchu czy drewnianym pieńku, byle nie w zamkniętej sali! Niestraszna im żadna pogoda, a kiedy już rzeczywiście jest taka potrzeba – chwilowa potrzeba – schronienia szukają w przytulnym namiocie.

CO MÓWIĄ NAUKOWCY?

Z badań wynika, że natura działa na dziecko już w okresie płodowym! I działa genialnie. Ciężarna kobieta, która przez dziewięć miesięcy żyje blisko natury i jest z nią w kontakcie, rodzi – ujmując rzecz najogólniej – dziecko zdrowsze, ale też dziecko spokojniejsze. To twarde dane naukowe.
Na podstawie wieloletnich obserwacji i przeprowadzonych badań udowodniono także, że większość dysfunkcji rozwojowych w sferze psychosomatycznej, takich jak ADHD, alergie, skłonność do nadwagi, depresji itd. może mieć swoje źródła w bardzo ograniczonym lub zupełnym braku kontaktu dzieci z naturą. Na przestrzeni ostatnich dekad ilość dysfunkcji rozwojowych szybko rośnie. A co temu towarzyszy? Bardzo solidne ograniczenie czasu poświęcanego przez dzieci na swobodną zabawę na łonie natury…

MĄDROŚĆ Z ŁĄKI

Już w 2002 roku w Stanach Zjednoczonych ukazał się raport Krajowej Grupy ds. Edukacji i Środowiska zatytułowany „Jak zlikwidować nierówności w wynikach w nauce". Rezultaty badań okazały się dla wielu szokujące: „Edukacja w terenie prowadzi do poprawy wyników nauczania w dziedzinie nauk społecznych, przyrodniczych, nauczania języka i kultury oraz matematyki; poprawia wyniki testów zestandaryzowanych i średnią ocen oraz rozwija umiejętność rozwiązywania problemów, myślenia krytycznego i podejmowania decyzji". Takie wyniki badań każą zastanowić się – tak jak pyta współzałożycielka przedszkola Puszczyk – dlaczego systemy szkolne w różnych częściach świata nie proponują dzieciom edukacji w terenie, we wspierającym towarzystwie natury? Przecież poza wspomnianymi w raporcie zaletami wyjścia z czterech ścian jest jeszcze jedna, arcyważna: wpływ na zdrowie i rozwój fizyczny dzieci.

W CZASIE DESZCZU DZIECI SIĘ… NIE NUDZĄ!

Wielu z nas żyje w przekonaniu, że natura to, owszem, samo dobro, ale kontakt z nią, szczególnie w przypadku małego dziecka, wskazany jest tylko wtedy, gdy sprzyja temu pogoda. No bo wiadomo: zmarznie, zmoknie, przeziębi się i spotka je wiele innych dramatów. Tymczasem przykład przedszkola Puszczyk pokazuje, że jest wręcz odwrotnie.
Co robią dzieciaki w czasie deszczu albo gdy pada śnieg? Zakładają odpowiednie ubrania i z uśmiechem na twarzy obracają niepogodę w fantastyczną zabawę. Jak się okazuje, deszcz, wiatr, śnieg nie są czynnikami, które dzieciom w czymkolwiek przeszkadzają. Ograniczenia są tylko w głowach dorosłych, przerażonych, że każdy deszcz skończy się przeziębieniem, a nawet zapaleniem płuc. To prawda, że na samym początku przygody z naturą system immunologiczny może potrzebować przystosowania. Jednak z czasem „leśne dzieci" chorują mniej, infekcje mają zdecydowanie łagodniejszy przebieg. Pozostawanie na dworze i dużo ruchu uodparnia organizm na zmiany temperatury i ma bardzo pozytywny wpływ na funkcjonowanie i wydolność dziecka.

PLASTIK JEST BEZ SZANS

– Przedszkole Puszczyk to próba odtworzenia naszych doświadczeń – opowiada Agnieszka Kudraszow.
– Próba odtworzenia wakacji u babci na wsi, gdzie obiad jadło się na werandzie albo pod jabłonką, gdzie można było pobawić się w kałuży, chodzić w krzaki na maliny – dodaje. Spoiwem wszystkiego jest jedno słowo: natura. Kontakt z nią jest dla rozwoju dzieci kluczowy. Dzieci, które obcują z przyrodą, są bardziej kreatywne, niemal z dnia na dzień, przestają potrzebować tony plastikowych zabawek, okazuje się, że kijek, listek i piasek są źródłem inspiracji, radości i zaproszeniem do wielogodzinnej zabawy. To wszystko obserwują na co dzień opiekunowie z leśnego przedszkola.

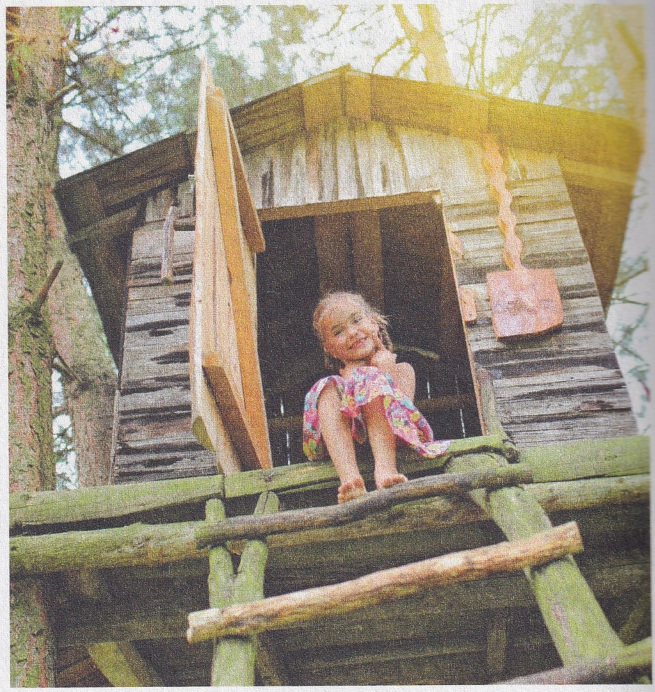
Wcale nie trzeba być aktywistą ekologicznym, wystarczy być świadomym rodzicem, by poczuć, co daje dziecku regularny kontakt z tym, co zielone!

KSZTAŁTOWANIE POSTAW POPRZEZ DOŚWIADCZENIE

Więź z naturą budowana w dziecku od najmłodszych lat jest kluczowa dla jego postawy w przyszłości. – Wychodzimy z założenia, że jeżeli przyrodą zachwycimy się na wczesnym etapie życia, pokochamy ją, poczujemy się jej częścią dzięki możliwości doświadczania jej, nie ma już odwrotu! To jest *one way ticket*! Wtedy nie będą potrzebne specjalne bloki edukacji ekologicznej, nawoływania aktywistów, łopatologiczne tłumaczenie, wbijanie do głowy dorosłym ludziom teorii w postaci konferencji czy wykładów, dlaczego nie wolno zabijać pszczoły czy lać wody bez końca, itd. Bo we wszystko to taki człowiek będzie wyposażony, będzie miał to niejako we krwi. To ogromna wartość. Zakręcenie wody podczas szczotkowania zębów czy szacunek wobec żuka spotkanego w lesie będą naturalną reakcją płynącą z autentycznego zachwytu i miłości wobec natury – tłumaczy Agnieszka Kudraszow.
Choć oczywiście bardzo ważne są także mądre rozmowy rodziców z dziećmi na temat tego, że środowisko jest zagrożone i naszym obowiązkiem jest dbanie o nie. Ważne, by nie straszyć, a tłumaczyć.

MIŁOŚĆ DO ŚLIMAKA

Dziecko wychowywane w kontakcie z przyrodą momentalnie łapie tę zależność: ochrona natury to jednocześnie dbanie o siebie samego i jakość swojej przyszłości. Dziecko, które rozumie, czym jest cykl natury, potrafi zachwycić się tak samo nadchodzącym latem, zbliżającą się jesienią, gniazdem, które misternie zbudował ptak, mrowiskiem, mchem, itd. A od zachwytu do potrzeby chronienia i troski jest już tylko jeden krok. Bo przecież z największą chęcią i z prawdziwym oddaniem dbamy o to, co kochamy. – W Puszczyku nie robimy wielkich akcji sprzątania lasu, bo dzieci zawsze zostawiają teren, na którym były, w takim stanie, w jakim go zastały, sprzątają po sobie i po innych wszystko





fot. Adobe Stock (2)

na bieżąco i nie trzeba pokazać im palcem, gdzie jest śmieć, czy powiedzieć, by go podniosły – one robią to naturalnie i spontanicznie, bez zastanowienia. Wiedzą, czują i rozumieją, że ślimaka się nie rozgniata, nie zabiera mu się skorupki czy nie zamyka się go w słoiku z dziurkami, by go podziwiać. Raczej z patyków i liści zbudują dla niego wspaniały domek. I sprawdzą następnego dnia czy przyjaciel ślimak na pewno czuje się w nim dobrze czy niczego mu nie brakuje – opisuje założycielka przedszkola.

DOBRY ROZWÓJ

Natura koi i wycisza. – Widzimy w Puszczyku, jak wejście do lasu potrafi uspokoić zdenerwowane dziecko, jak ono czasem wręcz szuka chwili samotności w leśnym gąszczu, by poczuć się lepiej oraz jak to szybko przychodzi. Dzieci umieją w lesie odpoczywać, regenerować siły – mówi Agnieszka Kudraszow.
Kontakt z przyrodą uczy także odpowiedzialności, umiejętnego podejmowania ryzyka, jego oceny, daje poczucie sprawczości. Pozwala poczuć się wolnym, ale – co bardzo ważne – nie „popaść w samowolę". Bo to przestrzeń, w której ważne są zasady i to również szybko wchodzi w krew. To wszystko sprawia, że mały człowiek w sposób naturalny, a nie wymuszony, wyrasta w poczuciu, że istnieje pewien kodeks moralny dotyczący relacji z innymi dziećmi i z przyrodą.
Natura ze swoją zmiennością uczy również elastyczności w reagowaniu, kreatywności, pokazuje, że nasze plany nie zawsze są możliwe do zrealizowania, warto je mieć, ale równie cenna jest zgoda na ich zmianę, modyfikację i akceptacja faktu, że nie wszystko zależy od nas. Można powiedzieć bez wahania, że kontakt z naturą poszerza horyzonty, na dobre otwiera głowę młodego człowieka.
Natura działa uspokajająco, buduje pewność siebie, poprawia koncentrację, wpływa na kreatywność oraz rozwój empatii. Jak twierdził John Berger, brytyjski krytyk sztuki, pisarz i malarz: „Przyroda uczy dzieci zauważać – widzieć – że nie są same na świecie i że istnieją inne rzeczywistości i wymiary niż tylko własne". To chyba najlepsze zaproszenie do kontaktu z naturą. I najlepsza motywacja dla rodzica, by wychowywać dziecko blisko przyrody...

Zielony *deficyt* *

Zdaniem Richarda Louva, dziennikarza zajmującego się kwestią więzi człowieka z naturą, autora książki „Ostatnie dziecko lasu", współczesne dzieci, ale nie tylko one, bo także dorośli, cierpią na zespół deficytu natury. Nie jest to, jeszcze, formalna jednostka chorobowa, ale ważne hasło, które opisuje zauważone przez wielu badaczy na całym świecie skutki braku kontaktu z przyrodą. Są to między innymi: przewlekły stres, zmęczenie, spadek koncentracji, nadpobudliwość, brak umiejętności nazywania i kontrolowania swoich emocji, słaba koordynacja ruchowa i zdecydowanie gorsza kondycja fizyczna. A przecież lekarstwo na wspomniany brak jest w zasięgu ręki każdego z nas... Wystarczy po prostu zacząć korzystać z tego, co wszyscy mamy „za oknem". Bliżej, albo trochę dalej, ale wszyscy mamy wokół siebie tereny zielone.



Zachwyt, nie strach – *to działa!*



fot. Archiwum prywatne

radzi
Natasza Żurowska
Psycholog dzieci i młodzieży
z Mazowieckiego Centrum
Neuropsychiatrii i poradni
psychologicznej „Drogowskaz Zmian"

Z każdej strony płyną do nas zatrważające wiadomości o kondycji środowiska. To ważne dla rodziców, powinno być również ważne dla dzieci. Wrażliwość na naturę i świadomość kryzysu klimatycznego stają się coraz istotniejszym elementem wychowania. Jak rozwijać ekologiczną wrażliwość dzieci?

Jak rozmawiać z dziećmi o zagrożeniach dla przyrody? Przede wszystkim nie wolno dzieci straszyć. Małe, kilkuletnie dziecko myśli zerojedynkowo. Kiedy rodzic powie: „Sytuacja jest bardzo poważna", dziecko usłyszy: „Jutro skończy się świat, jutro ja, mamusia i tatuś umrzemy". Dzieci mają tendencję do wyolbrzymiania wszystkiego, mają też swoje rozmaite „ścieżki" interpretacji – wiedza o tym, że las jest w niebezpieczeństwie, może przerodzić się w głowie dziecka w poczucie, że spacer po nim jest dla niego i jego najbliższych zagrożeniem. Efekt będzie taki, że ze strachu do lasu nie będzie chciało w ogóle wejść, czyli odwrotny do zamierzonego.

Wielu dorosłych bardzo przejmuje się kryzysem klimatycznym. Czy powinniśmy dzielić się tymi emocjami z dziećmi?

Lepiej nie „częstować" dziecka własnym strachem. Jeśli rodzic mówi i pokazuje, że się boi, dziecko boi się podwójnie, traci poczucie bezpieczeństwa, bo nie ma jeszcze wykształconego sposobu radzenia sobie z emocjami.

Czyli niemądrym pomysłem jest także pokazanie dziecku filmu, na którym widzimy, jak po oceanie płynie góra plastiku, a wokół martwe ryby?

To zależy od wieku. Przedszkolakowi nie należy pokazywać takich obrazów. Zamiast tego warto pokazywać wszystko, co w przyrodzie, naturze dobre, piękne, przyjemne i te pozytywne obrazy obudować komentarzem, że naszym zadaniem jest dbać o to, by natura zawsze była tak wyjątkowa. Zamiast pokazać martwego żółwia, pokażmy żywego, pięknego i powiedzmy, że trzeba zadbać, aby miał w czym pływać, aby nie zjadł plastiku, który będzie w oceanie, jeśli nie przypilnujemy, by ten był dla zwierząt czysty i bezpieczny. Uczmy nie w oparciu o strach, ale o zachwyt. Starszemu dziecku, powiedzmy jedenasto-, dwunastolatkowi można już wspomniany film pokazać, ale warto taki seans odbyć wspólnie i podczas niego rozmawiać. Nastolatek prawdopodobnie zacznie z nami dyskutować. Powie na przykład, że jeśli już tyle śmieci jest w oceanie, to co zmieni jego jedna plastikowa butelka. To dobry wstęp do rozmowy o odpowiedzialności każdego z nas, o tym, że to właśnie obojętność jednostki kończy się w taki dramatyczny sposób.

Tłumaczyć czy pokazywać?

Jedno i drugie, ale zdecydowanie najważniejsze jest dawać dobry przykład. Kiedy mama mówi, że trzeba oszczędzać wodę, a sama ją leje podczas szczotkowania zębów, dziecko nie pójdzie za przekazem werbalnym, ale za tym, co widzi. Będzie naśladować, a nie słuchać. Bardzo ważna jest nasza wiarygodność i konsekwencja w zachowaniu.

Dzieci często najskuteczniej uczą się bawiąc. Ekologia też nadaje się do takich edukacyjnych zabaw?

Bardzo fajnym pomysłem jest na przykład wspólne segregowanie śmieci. Kiedy robimy to razem, może być to wręcz zabawa, stworzenie rodzinnego rytuału, dzieci bardzo chętnie angażują się w takie działania. Dbanie o środowisko w taki sposób wchodzi w krew, staje się dobrym nawykiem. A właśnie ukształtowania w młodych ludziach dobrych nawyków i miłości oraz szacunku do przyrody potrzebuje od nas zagrożony świat.

Mój dom, mój świat

tekst
Anna Zięba

Czy potrafisz tak prowadzić dom, aby był nie tylko pięknie wysprzątany, schludny i pachnący, lecz także oszczędny i przyjazny środowisku? W naszych drogeriach znajdziesz wiele produktów, które ci w tym pomogą.





1. **Luba**, Naturals, antybakteryjne ściereczki czyszczące do kuchni, 40 szt.
2. **Rubin**, biodegradowalne worki, poj. 10 l, 10 szt.
3. **Eco Freude**, ściereczki z mikrofibry, 6 szt. **Tylko u nas**
4. **Eco Freude**, bawełniana ściereczka do wycierania, 2 szt. **Tylko u nas**
5. **Paclan**, For Nature, ścierki uniwersalne z bambusa, rolka, 40 szt.
6. **Jan Niezbędny**, Zielony dom, worki zawiązywane z surowca wtórnego, poj. 120 l, 10 szt.

Dom nie musi być sterylny – to nie sala operacyjna. W miejscu, w którym spędzamy wolny czas z rodziną, możemy pozwolić sobie na mniej detergentów i wybierać te łagodniejsze.
Po pierwsze, dla własnego zdrowia. „Regularne stosowanie agresywnie działających pianek, sprejów czy płynów do czyszczenia szkodzi naszym drogom oddechowym podobnie jak wypalanie kilku papierosów dziennie" – dowodzą naukowcy z uniwersytetu w Bergen na podstawie długookresowych badań (20-letnia obserwacja ponad 6 tysięcy Europejek).
Po drugie, dla środowiska. Silne środki czystości, zwłaszcza stosowane w nadmiarze, po sprzątaniu są wylewane i trafiają do ścieków, a wraz z nimi do wód gruntowych; w dodatku ich plastikowe opakowania zaśmiecają planetę.

SPRZĄTAĆ MĄDRZE

Oczywiście nie chodzi o to, aby całkowicie zrezygnować ze sprzątania – ważne, aby sprzątać mądrze. Oto kilka podpowiedzi:

——— Światło słoneczne i świeże powietrze to najprostsze, naturalne i całkowicie bezpieczne środki czystości. Regularne wentylowanie pomieszczeń, w których przebywamy, likwiduje przykre zapachy, przeciwdziała wilgoci, przez co zapobiega powstawaniu grzyba. W wywietrzonym pokoju lepiej się czujemy i łatwiej się nam skoncentrować. Z kolei światło słoneczne działa bakteriobójczo: suszenie prania na słońcu, wystawianie na zewnątrz dywanów, tapicerowanych mebli czy zimowych ubrań przed schowaniem ich do szafy zapobiegnie namnażaniu się mikroorganizmów i zapewni świeży zapach.

——— Kupując, zwracajmy uwagę na opakowanie. Jeśli nie chcemy zaśmiecać planety, szukajmy detergentów w dużych pojemnikach lub takich, które można napełniać ponownie (refille), ewentualnie w butelkach szklanych. Dobrym wyborem są także koncentraty: nieduża pojemność wystarcza na wiele zastosowań.

——— W ofertach sklepów coraz częściej pojawiają się biodegradowalne środki czystości. Coraz więcej producentów zwraca też uwagę na to, aby opakowania nie zaśmiecały planety – wykorzystywany jest plastik z recyklingu oraz surowce biodegradowalne i biotechnologiczne (np. fusy z kawy). Szukajmy takich produktów w drogeriach.

Soda i ocet? *To mit!* *

W Internecie znajdziecie wiele przepisów na domowe środki czystości łączące sodę oczyszczoną i ocet. „Po zmieszaniu tych substancji mamy widowiskową reakcję, powstaje piana, wszystko się porusza" – pisze Sylwia Panek na swoim blogu Mama Chemik. „Chemiczna nazwa sody to wodorowęglan sodu, a octu kwas octowy. Jeśli zmieszamy obie te substancje, dojdzie do burzliwej reakcji, w której powstają octan sodu, dwutlenek węgla i woda. Octan sodu to substancja, o lekko zasadowym pH, która niestety nie jest skuteczną substancją czyszczącą. Dwutlenek węgla to ten gaz, który ucieka z gazowanych napojów, a woda, no cóż, myje, ale wspaniałych właściwości czyszczących nie posiada. Okazuje się, że z dwóch bardzo dobrze działających substancji zrobiliśmy mieszaninę, która wcale nie jest cudownym środkiem czyszczącym".

——— Czytajmy informacje na etykietach i używajmy tyle danego środka, ile radzi producent. Jeśli trzeba np. rozpuścić łyżeczkę w litrze wody – nie wlewajmy trzech łyżeczek. Więcej nie zawsze znaczy lepiej.

——— Ważne jest też to, czym sprzątamy. Można oczywiście samemu robić szmatki, ścierki i ściereczki, wykorzystując stare i sprane T-shirty, ścierki do naczyń czy ręczniki. To na pewno decyzja, która wpisuje się w filozofię *zero waste*. Można też skorzystać z oferty drogerii, kupując ściereczki gotowe, ale wielorazowego użytku: bawełniane, z materiałów biodegradowalnych, z mikrofibry. Zwróćmy uwagę na te ostatnie. Mikrofibra jest wyjątkowo chłonna i świetnie się sprawdza choćby podczas czyszczenia łazienki. Wystarczy przetrzeć taką ściereczką – suchą lub zwilżoną wodą – kran, lustro, kafelki lub kabinę prysznicową, aby wszystko lśniło jak nowe i to bez żadnych detergentów. W przypadku trudniejszych zabrudzeń można zwilżyć ściereczkę odrobiną łagodnego płynu do mycia naczyń – to w zupełności wystarczy. Ściereczki takie mają o wiele cieńsze



1. **OnlyEco**, hipoalergiczny płyn do mycia naczyń z ekstraktem z aloesu, 500 ml
2. **Econatural by york**, zmywak kuchenny z włókien z agawy, 2 szt.
3. **Eco Freude**, płyn do mycia naczyń, grejpfrut i eukaliptus, 500 ml **Tylko u nas**
4. **Eco Freude**, płyn do mycia naczyń, cytrus i lawenda, 500 ml **Tylko u nas**
5. **Domol**, płyn do mycia naczyń, jungle world, 500 ml **Tylko u nas**
6. **Jan Niezbędny**, Zielony dom, zmywak uniwersalny z włókien z agawy, 2 szt.

włókna od bawełnianych, toteż lepiej radzą sobie ze zbieraniem zanieczyszczeń, a ponadto magazynują je, co znaczy, że nie przenoszą z powrotem na czyszczoną powierzchnię. Można je prać nawet kilkaset razy, ważne tylko, żeby nie stosować wybielacza ani zmiękczającego płynu. Uwaga: zanim kupicie ściereczkę z mikrofibry, zwróćcie uwagę, do jakiej powierzchni jest przeznaczona; armatura łazienkowa potrzebuje innego materiału niż np. ekranik smartfona.
W drogeriach są też dostępne miękkie i delikatne, a przy tym wytrzymałe i wyjątkowo chłonne ściereczki wykonane z trawy bambusowej. Naturalne włókno, z którego zostały wytworzone, sprawia, że są przyjazne dla środowiska. Sprawdzają się na sucho i na mokro: do ścierania kurzu, polerowania gładkich powierzchni, do mycia i wycierania armatury kuchennej i łazienkowej, można nimi wycierać blaty kuchenne, stoły, naczynia.

OSZCZĘDNOŚCI W DOMOWYM BUDŻECIE

Ekologiczne dbanie o dom to nie tylko sprzątanie. To także odpowiedzialne korzystanie z urządzeń AGD, oszczędzanie energii i wody. Podpowiedzi, jak to robić, w formie czytelnych infografik, znajdziemy m.in. na stronie www.gov.pl w zakładce Edukacja ekologiczna. Na tej samej stronie opublikowano też listę najistotniejszych działań (poniżej), które warto podejmować w celu oszczędzania energii. Do wielu z nich możemy zastosować się praktycznie od zaraz. Warto, bo to przekłada się na niższe rachunki za prąd.

- Wyłącz komputer, telewizor i radio, a ładowarkę usuń z gniazdka, jeżeli tych urządzeń w tej chwili nie używasz.
- Wyłącz wszystkie urządzenia biurowe na noc, na weekend oraz podczas dłuższych okresów bezczynności.
- Nie pozostawiaj urządzeń w trybie czuwania – świecąca dioda na urządzeniu wskazuje, że nadal zużywa ono energię.
- Wymień żarówki na świetlówki energooszczędne i gaś niepotrzebne światło.
- Wyłącz oświetlenie sztuczne, gdy naturalne jest wystarczające.
- Stosuj oświetlenie lokalne zamiast ogólnego.



1. **Eco Freude**, proszek do prania tkanin kolorowych 1,35 kg **Tylko u nas**
2. **Persil**, 4 in 1 discs, kapsułki do prania tkanin kolorowych, Natural lavender, 28 szt.
3. **Dr. Beckmann**, ekologiczne chusteczki wyłapujące kolor i wspomagające usuwanie brudu, 20 szt.
4. **Eco Freude**, płyn do prania wełny i tkanin delikatnych, 1 l **Tylko u nas**
5. **Coccolino**, Intense, Ultimate care, płyn do płukania tkanin, Fuchsia Passion, 960 ml
6. **Domol**, płyn do płukania tkanin redukujący zmechacenia, tajemniczy kwiat, 1 l **Tylko u nas**
7. **Domol**, preparat do pielęgnacji laminatu i korka, 1 l **Tylko u nas**
8. **Ajax**, Pure Home, antybakteryjny płyn uniwersalny, szałwia i kwiat jabłoni, 1 l
9. **Frosch**, płyn do mycia szyb, 500 ml
10. **Frosch**, neutralny środek czyszczący, 1 l
11. **Biostar**, środek czyszczący koncentrat z naturalnym ekstraktem z lawendy, 800 ml
12. **Eco Freude**, płyn do mycia szyb, 500 ml **Tylko u nas**
13. **Eco Freude**, uniwersalny środek czyszczący, 750 ml **Tylko u nas**

- Nie pozostawiaj zbyt długo otwartego okna. Jeżeli jest ci za gorąco – zmniejsz ogrzewanie.
- Pomieszczenia wietrz intensywnie i maksymalnie krótko.
- Wychodzisz z domu – zmniejsz ogrzewanie.
- Gotuj tylko tyle wody, ile wykorzystasz.
- Gotuj zawsze z pokrywką – będzie szybciej i taniej.
- Korzystaj z prysznica zamiast kąpieli w wannie.
- Nie trzymaj lodówki zbyt długo otwartej – będzie potrzebowała więcej energii, żeby znów obniżyć temperaturę.
- Stosuj klimatyzację tylko przy zamkniętych drzwiach i oknach do pomieszczenia.
- Kontrola poboru mocy biernej i mocy zamówionej – analiza faktur za energię.





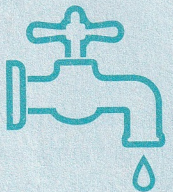


Nie przegrzewaj *

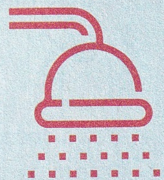
Polacy przegrzewają domy, utrzymując w nich średnią temperaturę na poziomie 22 st. C i więcej; to co najmniej o stopień za dużo – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Izby Gospodarczej Ciepłownictwo Polskie. Z kolei Polskie Towarzystwo Alergologiczne alarmuje, że suche i ciepłe powietrze wysusza drogi oddechowe, zwiększa ilość kurzu, co oznacza więcej roztoczy (alergie!), a ciepło w połączeniu z wilgocią to grzyby. Zalecana temperatura to 20 st. – w łazience może być wprawdzie nieco cieplej, za to w sypialni i kuchni wystarczy 17-18 st. Gdyby średnia temperatura w naszym domu spadła o 1-2 st., to – według lekarzy – poprawiłyby się nam samopoczucie, koncentracja i zdolność do nauki. Obniżenie temperatury o wspomniane 1-2 st. jest też przeliczalne na pieniądze: roczne oszczędności na rachunkach sięgnęłyby wówczas 5-8 proc.

1. **Pur**, Sekrety Świata, płyn do mycia naczyń, litchi i jaśmin, 750 ml
2. **Klar**, płyn do mycia naczyń, imbir i czerwona koniczyna, 500 ml **Tylko u nas**
3. **Frosch**, sodowy środek czyszczący do kuchni, 500 ml
4. **Frosch**, cytrynowy balsam do mycia naczyń, 500 ml
5. **Domol**, płyn do czyszczenia kuchni usuwający tłuszcz, 750 ml **Tylko u nas**
6. **Bref**, Pro nature, płynny środek do mycia wc, mięta i eukaliptus, 700 ml
7. **Eco Freude**, środek do czyszczenia wc, cytrus i bez, 750 ml **Tylko u nas**
8. **Eco Freude**, płyn do czyszczenia łazienki 500 ml **Tylko u nas**
9. **Klar**, żel do toalety, ogórek i przywrotnik, 750 ml **Tylko u nas**
10. **Biostar**, płyn do kabin prysznicowych z naturalnym ekstraktem z lawendy, 700 ml
11. **Cif**, mleczko do czyszczenia z mikrokryształkami, lemon, 780 g
12. **Domol**, uniwersalny środek do czyszczenia z octem, 1 l **Tylko u nas**

Praktyczne rady *
dotyczące oszczędzania wody



Sprawdzaj uszczelki! Jak podaje „Forbes", eksperci ds. zrównoważonego rozwoju z firmy Sweco Polska ustalili, że „nieszczelny kran, z którego woda ścieka z częstotliwością jednej kropli na sekundę, oznacza straty sięgające nawet 5 tys. litrów w skali roku. Natomiast nieszczelna spłuczka w toalecie, której efektem jest strużka wody o grubości jednego milimetra, to blisko 800 litrów rocznie".



Prysznic zamiast wanny! Na jedną kąpiel w wannie zużywasz 180 l wody – pod prysznicem 3 razy mniej. Jeśli masz tylko wannę, możesz napełniać ją np. w połowie lub zużywać wodę po kąpieli do spłukiwania toalety.



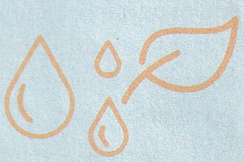
Nie wylewaj! Jeśli płuczesz warzywa, rób to w misce. Zebraną wodę wykorzystasz do podlania kwiatów na balkonie. To samo możesz zrobić z wodą, która pozostała w kociej czy psiej misce, z wodą, która zbierasię pod ociekaczem do naczyń, czy też z wodą z gotowania jajek lub warzyw (tu pod warunkiem, że nie była solona).



Łap deszczówkę! Jeśli masz ogród lub otwarty balkon, ustaw szeroki pojemnik lub beczkę i zbieraj wodę deszczową – jest idealna do podlewania.



Nie podlewaj w środku dnia! Niezależnie od tego, czy chodzi o kwiaty i zioła na balkonie, czy też rzodkiewkę w ogródku, pamiętaj: temperatura około południa jest najwyższa, przez co woda dużo szybciej odparowuje z ziemi, jeszcze zanim rośliny zdążą odpowiednio się nawodnić. Podlewanie rano lub wieczorem jest znacznie bardziej efektywne.



Kupuj z głową! Wymieniasz sprzęt AGD na nowy? Zwracaj uwagę na to, czy ma programy oszczędnościowe i/ lub eko. Nowa spłuczka do toalety powinna mieć funkcję stop lub możliwość spłukiwania oszczędnościowego. Zainteresuj się też perlatorem – to nakładka na kran lub prysznic, która napowietrza wodę, tworząc złudzenie, że strumień jest mocniejszy. Dzięki temu zużywa się znacznie mniej wody np. do mycia rąk.

Jak prać i zmywać *
drobne zmiany na lepsze

Zmywanie

- Zmywarka to dobra inwestycja. Zmywać i tak musimy codziennie, a urządzenie oszczędza nie tylko wodę (zużywa jej mniej więcej trzy razy mniej niż my podczas mycia ręcznego; niektórzy producenci mówią nawet, że pięć razy mniej!), ale też pieniądze (pobiera zimną wodę i sama ją podgrzewa, my zmywamy od razu w droższej, gorącej), no i czas.

- Aby pozbyć się zwyczajnych zabrudzeń, np. po śniadaniu – wystarczy najkrótszy cykl zmywania, a co za tym idzie: oszczędność energii. Jeśli zabrudzenia są większe, pamiętajmy, by krótko opłukać naczynia, zanim włożymy je do zmywarki. Resztki jedzenia nie zdążą wtedy wyschnąć, a i tłuszcz łatwiej da się usunąć. Ograniczymy w ten sposób zużycie wody i energii.

- Warto rozważyć kupno zmywarki z programem eko. Wprawdzie program mycia trwa dłużej, ale zużycie wody jest znacznie mniejsze (3-4 l na każdym cyklu), a temperatura (czytaj: zużycie energii) niższa nawet o 20 st.

- Zmywarkę włączamy dopiero wtedy, kiedy zapełni się całkowicie.

- Zmywając ręcznie, też można oszczędzać wodę. Najwięcej zużywamy, myjąc naczynia pod bieżącą wodą z kranu, dlatego lepiej najpierw nalać nieco do komory zlewu, dodać trochę płynu, wyszorować naczynia gąbką, a dopiero na koniec spłukać je większą ilością czystej wody.

Pranie

- Pralkę ładujemy maksymalnie, nie pierzemy „na pusto".

- Jeśli urządzenie ma program ekologiczny – korzystamy. Jeśli nie, nastawiamy najkrótszy możliwy tryb prania. Decydując się na wymianę urządzenia, wybieramy takie, które ma program eko.

- Niższa temperatura to mniejsze zużycie energii (dla przykładu: piorąc w 40 st., zużywamy o połowę energii mniej niż przy 60 st.). Poza tym pranie w niskiej temperaturze mniej niszczy ubrania.

- Mnóstwo energii zużywa suszarka – zdecydowanie lepiej suszyć pranie na powietrzu niż w maszynie.

- Niektórych ubrań nie trzeba prać codziennie. Część można wywietrzyć, wyszczotkować czy delikatnie odświeżyć (np. biustonosz wystarczy namoczyć w wodzie z sokiem cytrynowym lub odrobiną olejku z drzewa herbacianego i pozostawić do wyschnięcia). Niektóre ubrania (np. swetry) lubią też... zamrażanie. Wystarczy zapakować je w woreczek foliowy i włożyć na noc do zamrażarki, a pozbędziemy się bakterii i odświeżymy materiał.

- Jeśli tylko to możliwe – staramy się jak najrzadziej korzystać z pralni chemicznych.

NAJLEPSZA OCHRONA DLA MALUCHA I ŚRODOWISKA!

Nietłusta formuła, dzięki której piasek nie klei się do skóry

Wygodny do aplikacji spray

Nowoczesne filtry chemiczne, nieszkodzące rafie koralowej

Formuła bez mikroplastiku

